JUIN 2010 - N° 234 1,95 €

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

Exclusif

Vite et bon, 4 tartes salées et sucrées avec Sophie Dudemaine

+ 16 FICHES À CONSERVER

FÊTER MAMAN
Menu tout tendre, cadeaux gourmands, elle va adorer !

Les salades jouent avec les saveurs d'ici et d'ailleurs

Tomates au tartare de sardine et cottage cheese p.34

25 pages Actus

- **Enquête :** le tourisme dans les vignobles s'organise enfin.
- **Beauté-forme :** tous nos secrets d'assiette pour un ventre plat.
- **Déco tendance :** vaisselle de charme et rayures bayadère.

Délices des îles
Desserts express

65 recettes fraîcheur

GROUPE PRISMA PRESSE
T 01379 - 234 - F: 1,95 €

JUIN 2010 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 FS - CAN : 4,50 $C - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 € - LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3 200 DTU - Zone CFA Avion : 2 100 CFA ; Bateau : 1 500 CFA - Zone CFP Avion : 850 CFP ; Bateau : 350 CFP.

4 NUTRIMENTS ESSENTIELS

FRED & FARID PARIS LESIEUR RCS NANTERRE 457 208 619

LESIEUR
Sublimez vos Envies

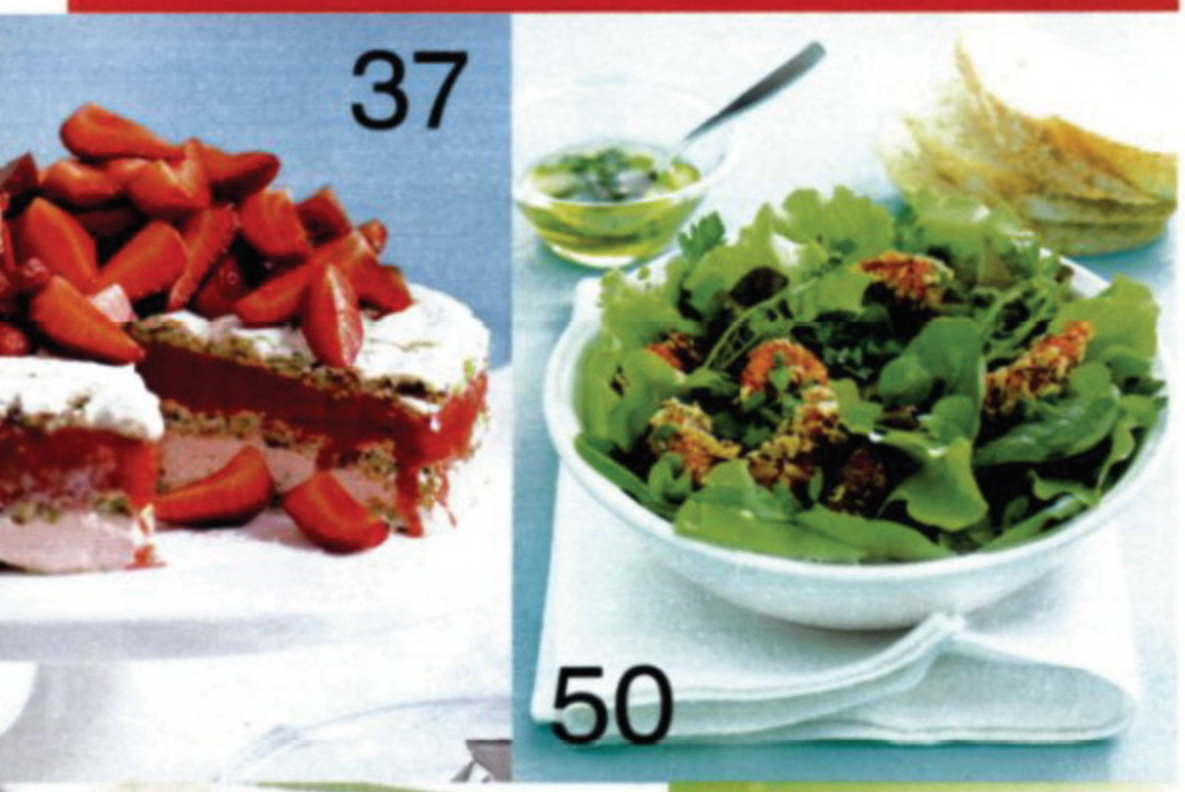
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Cuisine Actuelle
juin

Petits plaisirs et grandes fêtes

À l'apéritif, les glaces salées étonnent. Dès l'entrée, les salades effeuillent l'originalité. Bien roulées, paupiettes ou omelettes font le plein de saveurs. Les acras ensoleillent nos déjeuners dehors. Sophie pense à nos repas décontractés et vite faits : ses tartes et son cake assurent. Et pour Maman ? Menu craquant, table chic et cadeaux gourmands. Juin est en fête. On en profite !

Béatrice Dangvan, rédactrice en chef adjointe



Sommaire

4 RENDEZ-VOUS
Agenda de juin
Fêtes, festivals, escapades...

6 ACTUS DU MOIS
Tendance, les sorbets
Bons plans, nouveautés.

12 BONNES TABLES
Ducoté Cour (92)
Adresses, créations et chefs.

15 SOPHIE CUISINE
Mes tartes préférées
Trois tartes et un cake salé.

20 TOP GOURMET
Les anchois
Les meilleurs, préparés au sel.

21 TOP NOUVEAU
Goûté en juin
Sélection de produits nouveaux.

22 MARCHÉ DU MOIS
La fraise en vedette
Bons produits de saison.

24 ENQUÊTE
Tourisme et vignobles
Une organisation nouvelle.

28 C'EST TOUT SIMPLE
Glaces salées
Granité, sorbet, drôle à l'apéro.

30 MENU DES AMIS
Vive les mamans !
Un délicieux déjeuner-cadeau.

38 SHOPPING
Spécial cadeaux
Papa, Maman, bonne fête !

40 TOP SAVEUR
Poivre à vos souhaits
Le vrai poivre et ses cousins.

42 TENDANCE VERTE
Cueillettes fraîcheur
Six plantes sauvages à récolter.

43 IDÉE GOURMANDE
Salades surprise
5 recettes légères et toniques.

52 SHOPPING
Table en fête
Vaisselle tendre et chic.

54 S'ÉQUIPER
À chacun son café
Choisir sa machine à espresso

56 SHOPPING
Esprit bayadère
Une table ambiance été.

57 À LA PAGE
Merci dame Nature
Potagers et vergers à l'honneu

58 ENVIE DU MOIS
C'est rond, c'est fun
5 recettes bien roulées.

65 BEAUX ET BONS
Desserts express
4 douceurs en 30 min maxi.

70 COMMENT FAIRE
Les acras des îles
Avec morue, crevette, banane.

74 BIEN-ÊTRE
Solutions ventre plat
Les bienfaits des soupes froides

78 RECETTES ENFANTS
4 fiches-recettes

79 ENFANTS
Bon appétit les petits
La Cité des Sciences les invite.

80 CUISINE LÉGÈRE
Manger du tout cru

82 AUTOUR DU VIN
Place à la fraîcheur
16 rouges des beaux jours.
Vins légers. Vin au féminin.
En cave, le languedoc rosé.

87 IDÉES DE REPAS
8 menus et leurs vins

90 INDEX
Recettes du mois

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 89.

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

à collectionner

+16 fiches recettes

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,85 € en France métropolitaine / 5,20 € en Belgique / 5,20 € au Luxembourg / 10 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62 066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 2,90 € en France métropolitaine (frais inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 0033 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,90 € + 8 € de frais de port en France Métropolitaine / 10,90 € en Belgique et au Luxembourg (frais de port inclus) / 15 FS en Suisse (frais de port inclus) dans la limite des stocks disponibles. Offre valable du 17/05/2010 au 12/07/2010. **Au sein du magazine figurent :** 1 carte Gala jetée sur 20 000 abonnés. 1 carte Livre de cuisine 2 p. jetée sur abonnés. 1 encart Bijoux jeté sur abonnés.1 encart Thiriet 8 p. broché au centre du magazine, national kiosques et abonnés. 1 booklet Braun/Cuisine Actuelle 36 p. collé sur la couverture.

agenda juin

Prépare autant de tonneaux qu'en juin tu compteras de jours beaux.

4 juin
Sympa mon boucher !

L'opération "24 h chez mon artisan boucher" revient pour la quatrième année. Plus d'un millier d'artisans proposent à leurs clients de découvrir les viandes de qualité et les secrets pour bien les cuisiner. Ne ratez pas l'apéro offert !
• **Jusqu'au 5.**

Énergie nature

Partout en France, c'est la semaine de la Fraîch'attitude. On y fait le plein de fruits et de légumes. Des rencontres avec les professionnels, des ateliers de cuisine, des dégustations… C'est le rendez-vous idéal pour se vitaminer.
• **Jusqu'au 13.**

C'est le moment de se vitaminer.

5 juin
Sur un plateau

Sainte-Maure de Touraine (37) fête les fromages. C'est l'occasion d'admirer le savoir-faire des producteurs locaux.
• **Jusqu'au 6.**

7 juin
Tables ouvertes à petits prix

Partout en France, 600 restaurateurs ouvrent leurs portes pour une grande opération imaginée par le célèbre chef Alain Ducasse : "Tous au restaurant". On y dégustera des menus (entrée, plat et dessert) à petits prix : 20,10 € à l'heure du déjeuner et 35 € maxi au dîner. Et voilà de vraies aubaines !

11 juin
Vive le terroir !

Tilloy-les-Mofflaines (62) accueille le public et les professionnels au salon Terres en fête. Rendez-vous au village gourmand pour découvrir les meilleures spécialités de la région d'Arras.
• **Jusqu'au 13.**

18 juin
La cerise star

Colombes (92) sera à la fête avec de nombreux étals de cerises et des spécialités régionales. Des manèges seront même présents pour le plus grand plaisir des petits et des grands.
• **Jusqu'au 20.**

19 juin
L'été du cantal

Salers (15) met les gourmandises au menu pour la fête de l'Été et du casse-croûte, parrainée par le chroniqueur Jean-Luc Petitrenaud. Les gourmets pourront se régaler de casse-croûte aux tripoux, choux farcis, fromages…

26 juin
Perle d'Armor

Saint-Cast-le-Guildo (22) organise sa dixième fête de l'Huître. Huîtres chaudes ou froides, moules frites ou crêpes à savourer, et feu d'artifice pour finir en beauté la journée.

De juin, le vent du soir est pour le grain bon espoir.

27 juin
Des fromages au sommet

Minzier (74) met à l'honneur les sept fromages de Savoie. Bien sûr, on les goûte, mais on participe aussi aux ateliers de fabrication, aux expos ou aux jolies balades botaniques.

Un pré est bien vaurien quand en juin il ne donne rien.

Réalisation : Anne Ghiringhelli

■ **Adresses en fin de numéro**

Findus

Vous apprécierez notre respect des ressources marines.

Chez Findus, 100% de nos approvisionnements en poissons suivent des règles exigeantes pour participer à la préservation des ressources marines.
Ainsi, nous nous sommes fixé 10 principes dont nous sommes fiers.
Retrouvez-les sur www.findus.fr

Heureusement, il y a Findus !

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Actus du mois

Réussite auvergnate

Le cola auvergnat fête sa 2 000 000e bouteille et lance dans la foulée, après son cola zéro, une cannette de 30 cl et une limonade bio. Un vrai succès un an après la naissance de cette boisson qui pourrait vite déborder les limites de sa région. Elle est distribuée dans quinze restaurants de Clermont-Ferrand et les supermarchés locaux. À quand une percée nationale ?

10 ANS DE SUCCÈS

Sophie nous gâte avec son nouveau livre consacré aux cakes. L'ancien *Cakes de Sophie*, plus de 2 000 000 d'exemplaires vendus, a été revu et corrigé avec tous les gâteaux photographiés. 90 recettes dont 15 inédites : les "pretty cakes" et les cupcakes préférés de la reine des gourmandes. Et de nouvelles astuces. Miam !

• 20,90 €, Minerva.

DONNER SIMPLEMENT

Manger solidaire, c'est facile. Il suffit de choisir du maïs Solidaime. La qualité est garantie par Bonduelle et le prix, 0,86 €, est le moins élevé qu'on puisse trouver en grandes surfaces. 8 centimes sont reversés à Handicap International qui vient en aide aux plus vulnérables, dans 60 pays dans le monde.

DISPENSÉ DE PLONGE !

Dîner chez un grand chef sans payer, ça vous tente ? Tentez votre chance sur le site Jeu des gourmets. Tous les quinze jours, un chef étoilé concocte un menu mis en ligne dont il faut deviner le prix. Celui qui trouve la bonne réponse se verra offrir le repas pour lui et la personne de son choix. Une idée née de l'imagination de deux journalistes et du créateur de la lettre recommandée électronique.

Encore plus frais niché sur des fruits façon carpaccio.

TENDANCE

Sorbet, un coup

Créations autour de ce dessert glacé. Frissons de plaisir garantis.

C'est Alexandre le Grand qui aurait rapporté des Indes la recette du sorbet : des fruits écrasés mêlés de miel mis à glacer dans des récipients entourés de neige du mont Olympe. Au 13e siècle, Marco Polo revient de Chine avec la première sorbetière. C'est la gourmande Catherine de Médicis qui fait connaître les sorbets aux Français. Ils en raffolent depuis. Cet enthousiasme n'a pas échappé aux fabricants qui chaque année nous proposent des innovations. Ainsi, le maître glacier Philippe Faur lance trois parfums : raisin, pomme et grenade à 92 % de fruits mixés avec leur peau (contre les 25 % exigés par la législation). Une première d'une exceptionnelle richesse en goût.

Innovations fruitées

Autre maître des douceurs glacées, le Charentais Denis Lavaud joue pour L.Angélys de l'équilibre entre acidité et douceur, avec des duos de saveurs à 72 % de fruit. Rien ne nous interdisant de jouer à notre tour les apprentis sorciers, des machines sont là pour nous séduire. Mais le mot de la fin pourrait bien revenir à la dernière trouvaille d'Alsa : une poudre magique qui permet, à partir de fruits mixés, de réaliser des sorbets maison à 99 % de fruit ou presque, sans aucune manipulation et quelques heures de congélo seulement.

La reine des turbines à glace alliée à une fée du sorbet, Martine Lambert. Sorbetière ICK6000, Delonghi, 1,2 l, 300 €. Magasins spécialisés. Délices glacés, 12,90 €, Solar.

Miracl d'Alsa : fruit mixés et sachet réunis. Après 6 h a congélateur, c'est prêt. 2,50 €/90 cl d sorbet. En GMS.

Finale chic, sorbets pamplemousse rose et mûre en enfilade.

de frais

Des parfums qui s'équilibrent, mangue passion, pêche abricot... L. Angélys, coffret 2 x 12 cl, 3,50 €. GMS.

Tutti frutti, la sorbetière de Brandt, se pique de jaune pour tourner les sorbets. 1,6 l, 50 W, accumulateur de froid 10 h, 50 €. GMS.

Sorbet Plein fruit, quetsche, de Carte d'Or, fait merveille sur foie gras ou fromage. 1 l, 3,30 €. En GMS.

Les sorbets santé de Philippe Faure sont super fruités. 75 cl, 6 € env. En GMS.

La Nuit du Gâteau

NUIT GOURMANDE

Décrétée unilatéralement, La Nuit du Gâteau aura lieu le 3 juin à Paris. À l'origine de cette nouvelle fête, Gilles Marchal, pâtissier chocolatier et directeur de la création de la Maison du Chocolat qui ouvrira les portes des six magasins parisiens de la marque, de 19 h à minuit boulevard de la Madeleine, et jusqu'à 21 h pour les autres. Il proposera gratuitement à la dégustation ses spécialités et une nouveauté : la startelette. Un électrochoc'olat qui devrait se propager à New York et Tokyo.

VITE DIT

L'ÉTÉ PAS CHER
Leclerc s' engage avec une sélection de produits de qualité 20 à 30 % moins chers.

L'ÉPEAUTRE PROTÉGÉE
Ou du moins la farine de petit épeautre de Haute Provence qui obtient l'IGP, indication géographique protégée.

Herbes d'été

Sans jardin ! Et sans insecticide chimique. Une prouesse réalisée par un producteur de l'ouest de la France qui a mis ses herbes aromatiques en pot à réserve d'eau. Les feuilles de basilic restent prêtes à cueillir plusieurs semaines et on ne salit pas le plan de travail à chaque arrosage.

• Jardin de Fanny, 2,15 €, menthe, persil... En GMS.

94% des Françaises

DÉCLARENT avoir adopté une démarche écocitoyenne et changé leur comportement vis-à-vis de l'environnement au cours des trois dernières années.

Étude Whirlpool réalisée en janvier 2010.

PLAISIR DE CUEILLIR

CHEZ CHAPEAU DE PAILLE, juin est le mois de la fraise. On pardonne aux cueilleurs, petits et grands, accroupis dans les allées de ne pas résister au plaisir de grignoter les fruits mûrs à point avant de passer à la pesée de leur panier. Les variétés sélectionnées sont en effet particulièrement sucrées. Fermes Chapeau de Paille dans toute la France.

■ **Adresses en fin de numéro**

Actus du mois

CUPCAKES IMPEC

Créer de drôles de gâteaux est devenu ultra facile. Grâce à un nouveau kit qui comprend deux flacons souples permettant de les décorer en deux couleurs au moins. Plus un astucieux extracteur de centre avec lequel on les évide très aisément. Et enfin une spatule de glaçage qui apporte un fini lisse et net digne d'un pro. L'ensemble passant au lave-vaisselle, toutes les fantaisies sont permises.

• **Kit cupcakes, 19,90 €**
Cuisipro.

ATELIER ARTY

Un bar à yaourt se tiendra les 19 mai et 16 juin chez Colette, à Paris. L'occasion pour les amateurs de série limitée et de détournements créatifs de récolter quelques collectors. Et l'opportunité pour Mamie Nova de tester ses nouveaux parfums : pruneaux-pistache, pomme verte–kiwi, proposés en grandes surfaces.

• **1,30 €, 2 pots de 150 g.**

Regioneo

Le meilleur de nos régions

PORTAIL DU TERROIR

Les spécialités rares comme les ormeaux frais, les escargots fermiers ou les œufs d'autruche sont difficiles à trouver et souvent très chers dans les épiceries fines. Un jeune Lyonnais épris de saveurs traditionnelles, Marc Thouvenin, a ouvert Regioneo, un site Internet grâce auquel 1 400 petits producteurs isolés peuvent proposer directement leurs produits. Et ce n'est qu'un début, une véritable mine pour les gourmands curieux.

C'est le meilleur !

L'Oreille d'Or est un titre très convoité, la récompense suprême des artisans fabriquant du fromage de tête. D'où la fierté de Jean Dijols, gagnant de la Coupe de France 2010 grâce à la recette héritée de son grand-père. Ce maître charcutier de 37 ans, dont on retrouve l'enseigne Le Comptoir des Charcutiers sur les marchés de l'est parisien fait revivre les goûts d'antan en travaillant des viandes haut de gamme et des mélanges d'épices top secrets.

PLAISIR FOUDROYANT

Le ranger de l'espace, Buzz l'éclair, personnage inspiré de l'astronaute américain Buzz Aldrin, est star de l'été au parc Disneyland Paris qui inaugure un espace consacré au film Toy Story. Pour l'honorer, Mickey s'est adressé au champion du monde de pâtisserie, Christophe Michalak qui a imaginé un éclair subsonique au caramel salé avec glaçage sérigraphié et carton façon avion.

• 4,50 € l'éclair, Disneyland Paris.

Christophe Michalak et ses drôles d'éclairs.

SANS PÉPIN

Lisse la pastèque. Sans modification génétique, simplement en croisant des variétés naturelles. Les agronomes de Bouquet ont obtenu cette variété nouvelle dont les graines restent blanches et sont imperceptibles en bouche. En prime, et toujours sans altérer le goût de ce fruit symbole de l'été, ils le déclinent en jaune et noir. Une vraie aubaine pour réaliser des salades de fruits originales.

• 5 à 6 € pour les grosses, 2 à 3 € pour les mini, Bouquet, en GMS, jusqu'en septembre.

Réalisation : Christine Masson

■ **Adresses en fin de numéro**

Zapetti

Mettez du soleil dans vos menus !

La Sauce Bolognaise Zapetti,
une délicieuse recette ***riche en viande,***
cuisinée avec des tomates mûries à point,
et de ***vrais morceaux de soleil !***

En ***10 minutes****, c'est prêt à savourer !*

Et pour les famil
pressées...

Juste à gratiner au fou

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr

Actus du mois

MUSÉE VIVANT

Epicurium se veut le musée des fruits et des légumes. Non content de les mettre en scène en jardin et verger, ce lieu unique en Europe sera le théâtre de nombreuses animations. Des ateliers culinaires, des cours de jardinage seront bien sûr proposés, mais il y aura aussi un parcours sensoriel, des projections et des conférences pour compléter cet hommage aux dons de dame Nature.

• **Cité de l'Alimentation d'Avignon, visite 7 €, de mai à septembre, de 9 h à 19 h du mardi au dimanche. Fermeture annuelle de mi-novembre à mi-février.**

Démocratisation de la verrine

Fini les privilèges ! Les verrines ne sont plus seulement réservées aux restaurants chic. Les 19 Comptoirs Casino et 179 cafétérias de l'enseigne mettent à leur menu des verrines salées et sucrées gastronomiques et diététiques. Une révolution du palais à petit prix sur fond d'art de la table modernisé ! Du fast food authentiquement français.

• **Verrines salées à partir de 2,05 €, verrines sucrées à partir de 1,50 €.**

Chocolat maya

Rrraw n'est pas un cri de guerre mais le nom d'un chocolat fabriqué avec des fèves de cacao qui n'ont pas subi les affres de la torréfaction, conservant ainsi toute leur saveur et leurs nutriments. Une méthode encore pratiquée au Mexique, héritée en droite ligne des Mayas, et qui permet de proposer un grand cru de chocolat fabriqué... à cru. Au-delà du jeu de mots, le goût est assez surprenant. Avis aux gourmands curieux.

• **5,80 € les 50 g, sur le site Rrraw.**

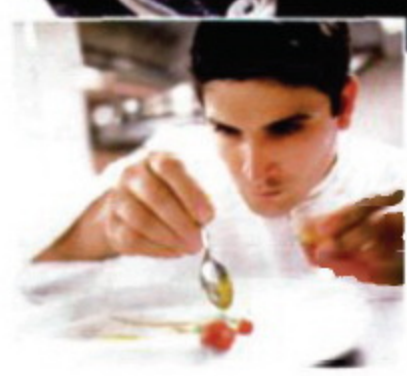
BOUQUET DE SAVEURS

Le vinaigre de Banyuls grande réserve 8 ans d'âge est bien plus qu'un vinaigre. Quelques gouttes suffisent à enchanter des fruits rouges, ou souligner une salade de la mer. À base de vin doux naturel, il est élevé 4 ans en plein air et mis à vieillir plusieurs années en fût de chêne. Durant cette période, il va acquérir ses arômes de raisin sec, d'amande grillée, de caramel et de poivre qui séduisent tant les gastronomes.

• **Grande réserve Abbé Rous, 8 €/25 cl, épiceries fines et cavistes.**

Pizzas étoilées

Le premier réseau 100 % français de vente et de livraison à domicile de pizzas s'offre le luxe d'un partenariat avec quatre grands chefs. Mauro Colagreco du Mirazur à Menton est le premier à s'être livré à l'exercice avec son délice d'été au gorgonzola, lardons, caramel de balsamique sur base de potimarron et roquette. Dans les 135 boutiques de l'Hexagone.



Des pizzas signées de la patte du chef Mauro Colagreco.

Réalisation : Christine Masson

Château enchanté

Visiter Vaux-le-Vicomte avec les yeux du jeune Louis XIV, c'est la belle idée de son propriétaire Patrice de Vogüé. Non content d'allumer 2000 chandelles dans le château tous les samedis jusqu'au 1er octobre, il le fait visiter à la lueur des bougies et convie les romantiques à dîner dans les jardins de Le Nôtre (1er et 3e samedi du mois) avant de tirer un feu d'artifice.

• **Visite 17 €, dîner aux Charmilles à partir de 28 €.**

■ Adresses en fin de numéro

Maintenant.

Pourquoi on ne résiste pas
à une envie de Comté?
Parce que les vaches,
des Montbéliardes,
ont brouté en fines connaisseuses
576 espèces de plantes qui
lui donnent ce goût
unique...

COMTÉ

Il est temps de savourer
le Comté.
www.comte.com

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.

Bonnes tables

On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

La fantaisie prend le maki

Le traiteur Sushi Shop propose une nouvelle collection de makis aux ingrédients inédits. Tartare de langoustine, poivre du Penja et lamelle de pomme, thon et piment d'Espelette, saumon, poivre vert et cerfeuil. Les épices sont à l'honneur, notamment le piment et le poivre qui relèvent joliment ces "makis d'été". À notre tour, on peut imaginer bien d'autres mariages de saveurs, et remplacer l'algue par une lamelle de pomme, une feuille d'épinard ou même des fines herbes ciselées.

COUP DE CŒUR

À BOULOGNE-BILLANCOURT (92)

Ducoté Cour côté bistrot

Décor gris élégant, égayé d'une touche de fuchsia, petite terrasse au calme dans la cour. Carte courte, pleine d'idées et de poissons, présentations simples, jolis vins au verre. Julien Ducoté souhaiterait-il séduire une clientèle féminine ? Pari réussi car ses clientes se régalent visiblement du carpaccio de morue aux épices tandoori, de la paella maison ou du filet de merlu parfaitement cuit servi en cocotte sur un lit d'orecchiettes aux moules. Sans oublier les desserts branchés. Le soufflé glacé à la fraise Tagada ne laisse aucune gourmande indifférente. Bref, une sympathique vision de la brasserie moderne signée par un jeune chef talentueux. Son restaurant gastronomique est à deux pas de là.

● **Fermé samedi, dimanche. Menus 27 €, 21 € (midi).**

Bistrot branché

PARIS (75)

Glou

Table d'hôtes, décor loft, lard de Colonnata, jambon ibérique, thon blanc fumé, pâtes artisanales à la crème de truffe blanche, cochon basque, riz au lait… Tout ce qui est branché (y compris la clientèle) est réuni dans ce petit restaurant du centre parisien, monté par un ancien journaliste gastro.

● **Tous les jours. 40-50 €.**

Vins et tapas

PERPIGNAN (66)

Ben Aqui

Ici, on se retrouve autour de jolis vins de la région, de tapas chaudes et froides bien tournées, de jambon et autres charcuteries ibériques. L'ambiance est chaleureuse (surchauffée les soirs de match) et les produits sont de qualité : l'essentiel d'un bar à tapas !

● **Fermé samedi et lundi midi et dimanche. 20-25 €.**

Terroir revisité

EYMET (24)

La Cour d'Eymet

Dans le bas du Périgord, François Kartheiser charme avec sa cuisine inventive et de saison. Du saumon fumé au parfait glacé à la fraise, tout est fait maison. Quelques chambres et terrasse.

● **Menus 18, 39 et 49 €.**

VITE DIT

● ***L'équipe du Figaroscope*** **nous propose un guide des meilleurs restaurants de Paris : plus de 500 adresses jugées sans complaisance.**

● ***Liza, l'excellent restaurant libanais*** **parisien, propose un service traiteur qui permet d'organiser chez soi des soirées dignes des Mille et Une Nuits pour 10 personnes et jusqu'à 300 convives.**

Réalisation : Elizabeth de Meurville

■ **Adresses en fin de numéro**

Lundi :
dîner entre amis.

Mercredi :
menu spécial enfants.

Dimanche :
barbecue en famille.

Avec LA METHØDE NORVEGIENNE

chaque jour a une nouvelle saveur !

La Méthode Norvégienne, c'est **une cuisine simple et variée** réalisée à partir de **poissons de qualité** qui régaleront vos proches.

Cru ou mariné, grillé ou fumé, sauté ou pané, à la vapeur ou au barbecue, le saumon de Norvège se prête à une multitude de recettes faciles qui donnent à chaque jour une nouvelle saveur !

Idée recette

Brochettes de saumon

aux poivrons et caviar d'aubergines

- Coupez le saumon en cubes de 30 g et faites-le mariner 15 mn dans une préparation à base de 10 cl d'huile d'olive, de sel et de 2 g de piment d'Espelette.
- Epluchez, épépinez et coupez en gros dés les poivrons puis réservez.
- Alternez sur des brochettes les morceaux de saumon et de poivrons.
- Faites cuire 1 mn. sur chaque face et servez avec un caviar d'aubergines.

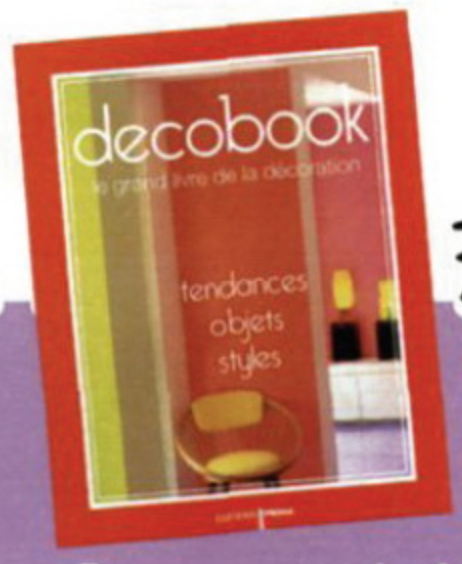
NORGE
PRODUITS DE LA MER DE NORVÈGE

Saumon de Norvège
suivez la méthode fraîcheur & plaisir

www.saumon-de-norvege.com

© 2010 - NORGE / NSEC - Conception et réalisation : Le Public Système Marketing & Digital - 602 063 323 RCS Nanterre
Crédits photos : Le Centre des Produits de la Mer de Norvège, Jupiter Images, Getty Images.

Vos prochains rendez-vous Cuisine

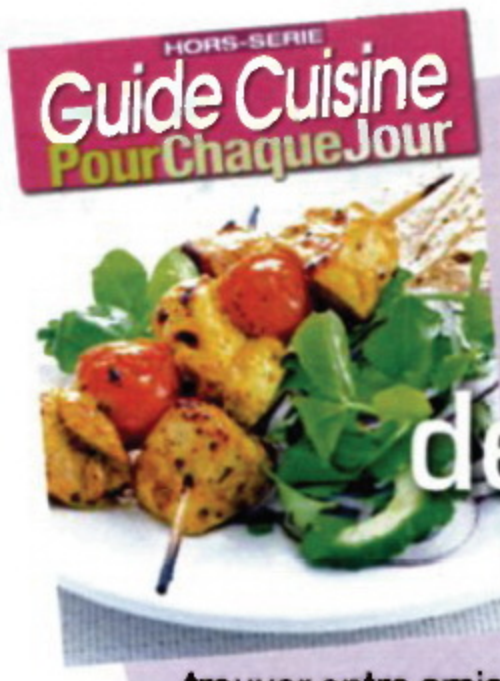


En librairie

Avec decobook, décorer sans modération

Donner une touche éco-logis à son salon. Être une fan de la kitsch kitchen fluo. Utiliser la maille, le bambou, et toutes les matières les plus folles… Le *decobook* décrypte 100 univers, fourmille de conseils, trucs et astuces. Un livre de référence pour les passionnés de déco, pour toutes les envies… et tous les budgets.

• Decobook, le grand livre de la décoration, éditions Prisma, 600 pages, 25 €. En vente en librairie et sur www.prismashop.fr.



DÈS LE 25 MAI

Cuisiner dehors

Barbecue, pique-nique et buffet, toutes les recettes sont bonnes pour se retrouver entre amis et prendre l'air. Un dossier simple qui cultive l'originalité et la bonne humeur. Et toujours, les recettes de tous les jours, proposées en 57 menus et leur liste de courses.

• Guide Cuisine pour Chaque Jour : 2,90 €

CuisineActuelle.fr

Vos ustensiles en un clic !

Nouveau sur cuisineactuelle.fr : la boutique en ligne d'ustensiles de cuisine. Casseroles, tajines, wok, petit électroménager, boîtes de rangement… 150 marques sont disponibles. Faites votre choix parmi les coups de cœur Cuisine Actuelle et bénéficiez de promotions hautes en couleur.

Offre Spécial fête des Mères : 7 € de réduction dès 50 € d'achat jusqu'au 31 mai (hors promotions). Code : MAMAN7CA. Rendez-vous sur cuisineactuelle.fr

#Un kiosque

Épater facile

En famille et pour les amis, voilà de bonnes idées. Les verrines se font salées ou sucrées. On réinvente l'omelette. Et, pour la fête des Mères, le menu de Éric Léautey est simple et craquant. Suivez le Guide, il pense à tout.

Guide Cuisine : 1,80 €

Le printemps de la fête

Idées et recettes séduisantes pour réussir repas de fiançailles ou de communion, et invitations au jardin. Et toujours de dépaysantes surprises : cappuccino salé ou moussant, pastillas, etc. Avec des vins grisants de fraîcheur. Le bonheur au bout de la fourchette.

Prima Cuisine Gourmande : 3,20 €

Sophie
Mes tartes préférées

Aux fruits, aux légumes ou même en cake pour un repas vite préparé, les tartes, c'est toujours parfait.

Ma déco

DES OMBRELLES COCKTAIL

★ Sur une feuille de papier de couleur, dessinez à l'aide d'un verre des cercles de 9 cm, coupez-les aux ciseaux cranteurs. Évidez un triangle d'1/8 de la circonférence sur chacun. Façonnez les disques en cônes et collez pour fixer. Piquez en ombrelles sur des brochettes et posez votre déco cocktail dans les verres.

SOPHIE CUISINE

Tarte a

Ultrachic cette tarte quadrillée à poser sur un buffet d'été.

- **Préparation :** 25 min
- **Cuisson :** 40 min

Pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée ou brisée prête à dérouler
- 1 carotte (160 g)
- 2 courgettes (375 g)
- 2 blancs de poireaux
- 1 oignon
- 3 œufs entiers
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 100 g de gruyère râpé
- 10 g de beurre
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe d'herbes hachées (cerfeuil, persil, ciboulette...)
- sel et poivre du moulin.

Le conseil *de Sophie*

Les lamelles de légumes dorent trop vite ? Posez du papier sulfurisé dessus pour terminer la cuisson.

ux lamelles de carotte et de courgette

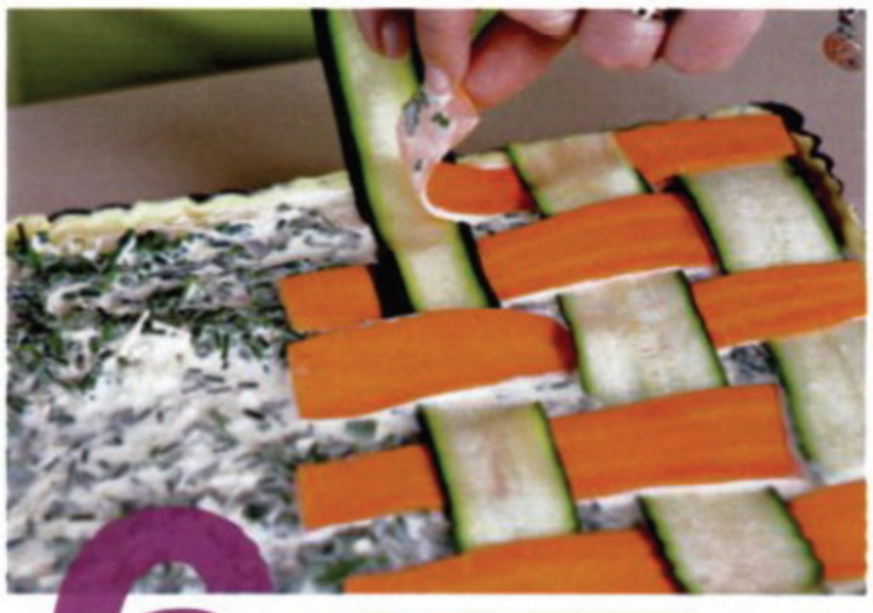
1 Étalez la pâte dans un moule à tarte rectangulaire. Mettez-la au frais le temps de préparer la garniture.

2 Coupez une courgette et la carotte en dix minces lamelles chacune. À l'aide d'un couteau, égalisez les extrémités afin d'obtenir des lamelles régulières.

3 Versez ces lamelles dans une passoire posée sur un saladier en les saupoudrant légèrement de sel. Laissez dégorger environ 30 min.

4 Émincez les poireaux, la courgette restante et l'oignon. Dans une sauteuse, faites-les revenir avec le beurre et 2 cuillerées à soupe d'huile 8 min à feu moyen. Salez, poivrez et mélangez. Laissez tiédir.

5 Allumez le four à 200 °C (th. 7). Répartissez la garniture aux poireaux sur la pâte et parsemez de gruyère râpé. Mélangez les œufs, la crème et les herbes. Salez et poivrez. Versez sur le gruyère.



6 Séchez courgette et carotte, entrelacez-les sur la tarte. Huilez au pinceau et enfournez 10 min puis 20 min sur 180 °C (th. 6). Laissez refroidir sur une grille.

Mini, version cake ou crumble : ces tartes d'été sont irrésistibles !

Tarte crumble aux tomates

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 35 min

Pour 6-8 personnes

- 800 g de tomates en dés en conserve
- 8 tomates roma ou olivette
- 225 g de farine, poudre levante incorporée
- 1 cuil. à s. de moutarde forte
- 100 g de parmesan râpé
- 50 g de fromage cheddar ou mimolette râpé
- 125 g de beurre mou
- 2 œufs entiers
- 8 cl de lait demi-écrémé
- 4 cuil. à soupe de basilic ciselé
- sel et poivre du moulin.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à manqué antiadhésif d'environ 27 cm. Égouttez soigneusement les tomates en boîte dans une passoire. Mélangez la farine avec la moutarde et les fromages avec le beurre en petits morceaux jusqu'à ce que le mélange ressemble à du gros sable.

Dans un autre saladier, battez les œufs avec le lait, versez sur le sable et mélangez.

Coupez les tomates en deux puis étalez-les en rosace sur le fond du moule. Versez les tomates en boîte égouttées dessus, puis le basilic ciselé. Salez et poivrez. À l'aide d'une cuillère, répartissez la pâte sur le dessus. Glissez au four 35 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Laissez tiédir 5 min puis retournez sur un plat.

Le conseil *de Sophie*

Cette tarte se déguste à température ambiante accompagnée d'une salade de roquette et parmesan.

- **Préparation :** 15 min
- **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

• 1 pâte sablée prête à dérouler • 100 g de chocolat blanc pâtissier • 250 g de cerises Amarena au sirop • 300 g de mascarpone • 100 g de sucre en poudre • 100 g de noix de coco râpée • 2 œufs entiers.

- Étalez la pâte dans un moule à tarte de 28 cm et placez au réfrigérateur. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

- Dans un saladier, mélangez le mascarpone avec le sucre, la noix de coco et les œufs. Incorporez les cerises égouttées et le chocolat râpé. Versez sur la pâte et enfournez 30 min. La crème doit être juste prise et dorée.

- Laissez refroidir sur une grille. Servez les parts nappées du sirop des cerises.

Tarte au chocolat blanc et aux cerises

Le conseil *de Sophie*

Version maxi ou mini, cette tarte sera encore meilleure si vous la placez 1 h au réfrigérateur avant de la découper en parts.

Cake-tarte pissaladière

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 1 h

Pour 8-10 personnes

• 1 pâte brisée prête à dérouler • 4 œufs entiers • 40 cl de crème liquide entière • 1 kg d'oignons • 300 g d'anchois à l'huile • 15 olives noires dénoyautées • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café d'herbes de Provence • poivre du moulin.

- Tapissez entièrement de pâte un moule à cake de 26 cm antiadhésif. Placez au réfrigérateur. Pelez et émincez les oignons.

- Dans une sauteuse, faites revenir dans trois cuillerées d'huile à feu moyen les oignons avec les herbes de Provence 10 min. Ajoutez les anchois avec une cuillerée de leur huile, puis laissez mijoter 5 min. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

- Dans un bol, mélangez les œufs avec la crème liquide. Poivrez et ajoutez la garniture à l'oignon et les olives noires. Versez sur la pâte et glissez au four 45 min.

- À la sortie du four, laissez tiédir le cake et démoulez-le sur une grille. Attendez qu'il soit froid pour le couper au couteau électrique. Servez avec une salade aux pignons de pin.

Les anchois

Leur préparation particulière au sel, telle une fermentation, attendrit leur chair et leur donne un goût typique.

À l'huile d'olive

Filets rosés, désarêtés avec soin, à chair fine et moelleuse, adoucie par l'huile d'olive. Présentation soignée.
IDÉE : à l'apéritif, sur de simples tartines.
- **Filetti di Alici, 9,50 €/200 g, Casa Bruna.**

Façon sardine

Préparés comme des sardines, ces anchois entiers ont une chair très fine, peu salée, confite par l'huile d'olive. Leur saveur différente est très délicate.
IDÉE : sur une tartine beurrée.
- **Anchois entiers à l'huile d'olive vierge extra, 3,40 €/115 g, Les Mouettes d'Arvor, en GMS.**

En crème

Réussie, raisonnablement salée, cette anchoïade équilibrée par le goût un peu acidulé des câpres est un modèle du genre. Texture lisse et fondante.
IDÉE : sur toasts ou pour farcir des tomates cerises.
- **Anchoïade, 3,40 € les 90 g, Oliviers & Co.**

Au sel

Anchois entiers de Collioure, à dessaler et à séparer en filets, au bon goût corsé.
IDÉE : écrasés dans une vinaigrette.
- **Anchois au sel, 9,50 € le bocal de 500 g, Desclaux, dans les épiceries fines.**

À l'huile de tournesol

En direct de Collioure, ces filets d'anchois charnus sont très fondants. Ils sont très appréciés par les amateurs avertis pour le goût neutre de l'huile qui préserve parfaitement la saveur du poisson.
IDÉE : avec des pommes de terre vapeur tièdes.
- **Filets d'anchois, 8,25 € la verrine de 150 g, Roque.**

Aux piments et herbes

Parfaits en condiments, ils sont parfumés de piment et d'herbes de Provence, avec justesse pour ne pas masquer leur goût. Petits mais pas secs.
IDÉE : sur une pizza ou dans une salade.
- **Filets d'anchois au piment et aux herbes de Provence, 3,85 € le bocal de 105 g, Micéli, en grandes surfaces.**

Tout frais au frais

Attention, dans la grande majorité des cas, les anchois sont conditionnés en semi-conserve et non en conserve. Cela signifie qu'ils doivent être gardés dans un endroit frais, à +15 °C maxi. Si vous les gardez au réfrigérateur, sortez-les 2 h avant leur dégustation, le froid fige l'huile et ils sont bien meilleurs à température ambiante.

Réalisation : Valérie Bestel

■ Adresses en fin de numéro

Top nouveau

Il a du cœur

Un steak haché pur bœuf piqué de pépites de sauce tomate, oignons ou dés d'emmental prêts à fondre. Trois ingrédients qui se marient bien avec la viande grillée.

• Cœurs Fondants, Tendre et plus… 2 € les 2 x 100 g, en grandes et moyennes surfaces.

Chips couleurs d'été

Invitation au grignotage que ces chips aux trois pommes de terre (royal red à peau rouge, vitelotte violette ou agria jaune) ou aux quatre légumes (betterave, patate douce carotte et panais).

• Chips Casino Délices, 2,15 € les 100 g, dans les enseignes Casino.

COUP DE CŒUR

PART À LA DEMANDE

PAS DE JALOUSIE : la grande tarte est proposée prédécoupée en parts de 75 g pour 10 ou 12 personnes. Juste 10 min au four avant dégustation et service irréprochable. Nous avons un petit faible pour l'onctuosité de la tarte au chocolat et applaudissons l'élégance du croisillon aux abricots.

• Famili, Pilpa Dessert, 4,50 € la tarte de 750 g (chocolat, citron ou pomme) ou la tarte de 900 g (croisillon aux abricots), en grandes surfaces.

Goûté en juin

Du craquant au crisp

La nouvelle glace Viennetta est aux croustillantes céréales soufflées. Une sensation surprise qui se marie à merveille au fondant de la glace au chocolat et à la vanille.

• Viennetta double crisp, de 2,80 à 3 €/650 ml, GMS rayon surgelés.

Panier garni

Cueillis le jeudi puis livrés le vendredi, les paniers du verger (ou du potager) sont estampillés des nom, adresse et photo du producteur. Qualité et fraîcheur assurées.

• Mon Panier Prêt-à-Emporter, Le Petit Producteur, de 6 à 8 €/panier de 2 à 2,5 kg selon récoltes, Monoprix (le vendredi).

Top malin

Savants mélanges

Une base de salade verte, des carottes en rondelles, des brocolis sur tige, etc. composent un mélange de cinq ingrédients vitaminés, colorés, parfumés. On a plaisir à retrouver la texture des végétaux qui croquent sous la dent.

• 5 Saveurs, Bonduelle, 1,70 € les 230 g (croquant) et 1,95 €/200 g (gourmand et tendre), dans les GMS.

L'IDÉE CUISINE ACTUELLE

Parfait pour un repas léger, ce mélange de crudités se met à notre goût en l'arrosant de notre sauce préférée et peut s'enrichir de dés de jambon ou de fromage, de graines torréfiées à la poêle.

Le truc en plus

Mélange de poivrons rouges, persil et oignons pour donner du pep aux pommes de terre ou mix à l'italienne, ail, basilic et origan, pour réveiller la salade de tomates.

• Ducros, 1,15 € le paquet de 5 g, dans les GMS.

Le bio du mois

La Provence à tartiner

Une base d'amandes de Provence (15 % env. par pot), d'huile d'olive et de pois chiches, à tartiner sur du pain grillé… Un produit délicieux où plonger des légumes croquants. Parmi les six nouveautés bio, l'artichaut-fenouil a eu notre préférence.

• Les Pastinades, 4 €/bocal de 90 g, en épiceries fines.

■ Adresses en fin de numéro

La fraise

Ce petit fruit irrésistible, sucré et acidulé, offre ses arômes d'avril à octobre.

Pas de secret, le parfum aide à choisir les fraises ! Leurs arômes engageants indiquent leur maturité, car une fois récoltées, elles ne mûrissent plus. Choisissez-les bien colorées, brillantes et fermes, avec une collerette et un pédoncule d'un beau vert.

Attention, fragile !

Consommez les fraises le jour même de l'achat, de préférence, surtout s'il fait chaud. Oubliez le réfrigérateur qui dégrade leurs qualités gustatives. Ne les faites pas tremper mais rincez-les simplement sous un filet d'eau au dernier moment et sans les équeuter. Sinon, elles se gorgeraient d'eau et perdraient toute leur saveur !

Vive la diversité

La gariguette, rouge vermillon, allongée, aromatique, exquise et juteuse, est la star des fraises de printemps. La ciflorette à chair ferme, rouge orangé, est très sucrée. En été, on apprécie la charlotte ronde et bien charnue et la mara-des-bois très parfumée, dont le goût rappelle celui de la fraise des bois. Références en terme de qualité, la fraise du Périgord, seule à bénéficier d'une IGP, et la fraise du Lot-et-Garonne, label Rouge depuis 2009.

À choisir mûre et parfumée à point.

SOLUTION ANTI-CHOCS

Conditionnées en barquette, elles subissent moins de manipulations et présentent toutes la même maturité.

AUSSI SUR LES ÉTALS

8 à 12 €/kg

ÉCHINE DE PORC

Sa chair persillée de gras doit être claire, rosée et au grain serré. Comptez 180 à 200 g par personne.

11 à 14 €/kg

PALOURDES

Choisissez-les fermées ou réactives au toucher : elles sont bien vivantes ! Lavez-les dans plusieurs eaux pour éliminer le sable.

1 à 1,60 €/kg

ARTICHAUT CAMUS

Il doit être lourd, sa tête dense et ses écailles serrées. Il se conserve 2 à 3 jours au frais, avec sa tige pour éviter l'oxydation.

4 à 5 €/kg

CERISES

Achetez-les mûres, fermes et brillantes. À consommer dans les 2 jours. Crues, les bigarreaux sont un délice.

KÉZAKO...

LE MANGOUSTAN

Cultivé en Asie et aux Antilles, ce fruit à coque très épaisse, pourpre à maturité, contient 5 ou 7 quartiers de pulpe blanc nacré. La chair sucrée, désaltérante, au parfum délicat de pêche et de fraise, se déguste nature, dans une salade de fruits ou en sorbet.

Réalisation : Annie Boschet

BON À SAVOIR

SI VOUS CONGELEZ DES CÔTES DE PORC, pensez à les séparer les unes des autres par du papier de cuisson. Vous pourrez ainsi prélever la quantité voulue sans toutes les décongeler !

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Quelle est la meilleure façon de conserver un chèvre frais ?

MARC LESTY, éleveur producteur fermier, Chèvrerie des 3 Ponts (78)

M. LESTY Placez-le en haut du réfrigérateur, dans son emballage d'origine, et sortez-le 1 h avant de déguster. Si vous voulez qu'il s'affine, laissez-le à l'air libre et retournez-le tous les jours.

Béghin Say®

Le blond de canne qui a du goût

Un peu de sucre,
beaucoup d'idées

Commerciale Terres - RCS B 388 255 853 - Conception nouveau sud

N°SOGEC 0006444537

Offre d'essa
1€ de réducti immédiate
sur l'achat simultané
de 2 produits au choix
dans la gamme Blonvilliers®

Offre valable jusqu'au 31/07/2010 en France Métropolitaine et Corse à valoir sur l'achat simultané de 2 produits au choix dans la gamme Blonvilliers de Béghin Say. Réduction immédiate de 1€ effectuée sur le cumul des prix normaux indiqués des 2 produits, sur présentation de ce bon de réduction en caisse. Un seul bon par achat. Ce bon ne peut être échangé contre des espèces. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat qu'un des produits mentionnés donnera lieu à des poursuites. Reproduction interdite.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouge

Bon séjour dans les vignes

Le succès des week-ends et courts séjours dans les vignes oblige les professionnels à s'organiser. Pour le bonheur des amateurs.

Officiellement lancé en janvier 2010, le label Vignobles et Découvertes vise à développer l'œnotourisme en France et surtout offrir plus de lisibilité aux cinq millions de Français et deux millions et demi d'étrangers qui s'adonnent chaque année au tourisme viniviticole. Peu d'élus encore pour nos vacances d'été (voir encadré) et c'est dommage, car ce label distingue les destinations proposant une offre complète, de qualité, adaptée aux courts séjours, pertinente en matière de vin et capable d'apporter au minimum : hébergement, restauration, découverte des caves, visites de sites culturels, découvertes d'espaces naturels, de savoir-faire locaux, le tout associé à des activités de loisirs.

Un accueil de qualité

Il faut le reconnaître, il était grand temps que la profession s'organise. Car on trouve de tout, et trop souvent des prestations moindres à prix excessifs parmi les propositions existantes, même si, il faut le souligner, un certain nombre de propriétés portent déjà haut les valeurs du nouveau label : décryptage pédagogique des savoir-faire de la vigne, ouverture du vignoble vers le patrimoine culturel et naturel, confort des lieux et sens de l'accueil, sans oublier une formation à une consommation responsable du vin. Reste que trouver ces bonnes maisons n'est pas une mince affaire. Faut-il partir le

Des tables à disposition des touristes sur les routes des vignobles.

Vrais pionniers

Au château de Jau, en Languedoc-Roussillon, le touriste est bienvenu depuis longtemps.

Sabine Dauré sourit de tout ce bruit autour du label. "Il y a 33 ans déjà, nous servions des repas aux amateurs de vins qui aimaient sentir le terroir pour mieux comprendre ce qu'il y a dans leur verre". La viticultrice avait eu l'idée d'organiser des grillades sous le platane mûrier tricentenaire qui trône sur la terrasse. Ses enfants suivent ses traces, avec le même menu simple, typique du Roussillon : fougasse aux olives, pain frotté d'huile et de tomate, jambon de pays, côtelettes d'agneau et saucisses grillées, roquefort, glaces, café. Et vins du domaine : côtes-du-roussillon et collioure blancs et rouges, Jaja de Jau rosé, muscat de Rivesaltes. Et pour la sieste, c'est à côté du plan d'eau. Coût de ces agapes méridionales : 31 € le midi et 39 € le soir. Avec, en prime, la visite de l'espace contemporain créé en 1977 où, cette année, l'artiste berlinois Frédérique Loutz expose ses dernières créations après Combas, César, Tapiès, Arman, etc.

Périples à travers la France à la rencontre des vignerons, de leurs vins et savoir-faire.

1er prix national de l'œnotourisme, Lionel Lavail, directeur de la Maison Cazes.

La découverte des terroirs en famille, lors de balades sympa à cheval.

nez au vent ou s'en remettre à un voyagiste ? La diversification des offres et formules ne simplifie pas le choix.

Formules tous budgets

Il est facile de suivre une des dix-sept routes des vins à condition de ne pas prendre le volant après une dégustation, donc le plus souvent de pouvoir dormir sur place. C'est pourquoi se sont développées de nombreuses propositions, des plus sportives : périple à cheval ou en VTT, aux plus surprenantes : en montgolfière, en bateau... Le voyagiste Wine-Océan s'est fait une spécialité d'organiser des dégustations et dîners dégustations gérés par un professionnel du vin, Guénolé Hureau, meilleur jeune sommelier de France. Le propos est érudit, la chère est bonne et l'addition à la hauteur des prestations... À l'autre extrême, le pique-nique chez des vignerons indépendants et leur famille qui reçoivent chez eux clients, amis et tous ceux qui veulent découvrir leur métier. Les visiteurs apportent leur repas. Le vigneron fournit tables, bancs, abri éventuel, animations et bien entendu le vin. On visite vignes et caves, on déguste comme des pros et les vignerons expliquent leurs méthodes, l'effet des terroirs sur les vins, l'influence de la baisse des rendements. Pour petits et grands, c'est une occasion festive et conviviale de découvrir et comprendre la vigne, les vins et ceux qui les élaborent. Les vignerons alsaciens, par exemple, ont developpé cette formule, à découvrir sur le site Alsace du vin.

Enfin de vrais repères ?

Pourtant, dans ce dédale, l'amateur de tourisme viticole manque de repères. Tantôt il est confronté à une surabondance "d'étiquettes", provenant soit du monde du vin, soit de l'univers du tourisme et variant selon les régions, donc sans garanties comparables d'une adresse à l'autre. Paradoxe, jusqu'à l'arrivée du label Vignobles et Découvertes, la distinction la plus connue dans le domaine de l'œnotourisme était le Best of Wine Tourism. Une distinction décernée par le Réseau des Grandes Capitales du Vin (Melbourne, Bordeaux, Porto, San Francisco-Napa Valley, Bilbao-Rioja...). Encore son champ d'action en France est-il limité au Bordelais. Il était vraiment temps que le monde de la vigne se mette en rang.

Primés !

Les premiers labellisés sont à chercher parmi ceux qui ont été récompensés du Prix national de l'œnotourisme. Huit élus, autant de bonnes adresses à découvrir.

MAISON CAZES, Rivesaltes (Roussillon), pour la mise en valeur d'un caveau ou d'un site viticole.

MAISON & LA TABLE D'OLIVIER LEFLAIVE, Puligny-Montrachet (Bourgogne), pour l'hébergement et la restauration dans le vignoble.

LA ROUTE DES VINS DU JURA, pour la mise en réseau de maisons de vin avec d'autres ressources touristiques.

LE SYNDICAT DES VIGNERONS D'ALSACE a reçu les encouragements du Conseil supérieur de l'œnotourisme pour Pique-nique chez le vigneron indépendant.

L'œnopa de loisir Le hame Dubœuf 25 salle d'expo un mus du vin.

LA FAMILLE DUBŒUF pour l'œnoparc Le hameau Dubœuf (Beaujolais).

LA FAMILLE CAZES pour l Village de Bages (Bordelais)

LA FAMILLE CATHIARD pour les Sources de Caudal (Bordelais).

LA FAMILLE MAIRE pour s restaurant La Finette (Arboi

■ Adresses en fin de numéro

Pique-nique chez un vigneron indépendant : on apporte son repas, il nous fait découvrir son terroir et ses vins.

UN TOIT DANS LES VIGNES

L'œnotourisme est une activité économique à part entière dont le développement pourrait selon son Conseil supérieur, créé en mars 2009 et présidé par Paul Dubrule, créer jusqu'à 600 000 emplois. Une aubaine pour les 17 bassins viticoles français qui se battent pour leur survie en cette période difficile. Avec notamment des efforts portés sur l'hébergement. Gîte Bacchus, label créé en 1996, regroupe ainsi des maisons disposant d'éléments de déco, de documentation et de dégustation en rapport avec le vin. Elles appartiennent à des vignerons et sont situées sur un domaine viticole.

Débrouille vin

À défaut de pouvoir respecter le label officiel cette année, quelques "étiquettes" apportent des garanties. À suivre les yeux bien ouverts.

Certes, les routes des vins n'ont pas vocation à être des labels, se contentant de tracer des trajets qui permettent de relier entre eux le plus grand nombre de domaines. Certaines cependant s'efforcent d'apporter des garanties aux voyageurs. Ainsi, la route touristique du champagne autour de Bar-sur-Aube, attribue-t-elle à certains établissements le label Point Accueil.

L'interprofession InterRhône a pour sa part dessiné treize routes œnotouristiques, auxquelles s'applique la charte Vallée du Rhône, Terroirs d'Accueil. Les offres proposées par les quelque 400 caves et domaines visitables sont notées en trois échelons qui permettent de les classer en fonction de la qualité d'accueil et du niveau de service.

Innovations régionales

Du côté des régions, la Charte des vignerons indépendants, qui comporte des déclinaisons locales, est une piste. Tout comme les conseils des syndicats d'appellation, des interprofessions vitivinicoles, voire même de vignerons à l'échelle communale.

En Bordelais, Destination Vignobles, créé en 2004 par le Conseil régional d'Aquitaine, le Comité régional du tourisme et des organisations professionnelles viticoles, regroupe plus de 1 000 adhérents et couvre 95 appellations qui ont signé une charte portant sur la qualité du service et de l'accueil : respect des heures et périodes d'ouverture, conditions de visite, de dégustation, d'hébergement, de restauration. Autre signe de qualité girondin susceptible de guider le choix, les Vignobles et chais en Bordelais. Ils rassemblent 496 propriétés, maisons de négoce et caves coopératives avec des critères de qualité très précis.

Jeu de piste touristique

En Bourgogne, 311 vignerons, caves coopératives et maisons de négoce ont rejoint De vignes en caves, aux règles établies par l'interprofession.

Dans le Sud-Ouest, Terroir du Jurançon et un guide des vins du Sud-Ouest émanant de 161 producteurs garantissent le meilleur accueil.

En Ardèche méridionale, Accueil vigneron certifie la qualité de l'accueil aux touristes dans 43 caveaux agréés.

Même discours répondant à des chartes en coteaux du Lyonnais, ou en Beaujolais avec le Club Secrets de Terroir. De quoi trouver son bonheur !

Réalisation : Christine Masson

Références exigées

Caractère méridional
cherche accords
parfaits avec recettes
savoureuses

PRESTIGE
Cellier des Dauphins
CÔTES DU RHÔNE
2009
PRODUCE OF FRANCE

Cellier des Dauphins®

AOC Côtes du Rhône

Né du mariage de la terre et du soleil,
Cellier des Dauphins - AOC Côtes-du-Rhône
invite à conjuguer à l'infini idées gourmandes
et saveurs authentiques.

0,35€ de réduction

pour l'achat d'1 bouteille 75 cl de Cellier des Dauphins Prestige rouge sur remise de ce bon en caisse.

Bon non cumulable pour un même achat. L'utilisation de ce coupon pour tout autre achat entrainera des poursuites.
Offre valable jusqu'au 30 septembre 2010, réservée aux personnes majeures en France y compris Dom-Tom, en Belgique et au Luxembourg.

Traitement ScanCoupon
Traitement PromoControl

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Et même granités et sorbets, Gla version salée, à l'apéritif ou en entrée. Le succès de l'été.

Glace au fromage blanc et aux fines herbes

Pour 4 personnes

• 350 g de fromage blanc au lait entier • 20 cl de lait entier • le jus de 1 citron • 1 pincée de sel • 3 cuil. à soupe de fines herbes (ail, ciboulette, persil) • 1 cuil. à soupe de moutarde forte.

Verser tous les ingrédients dans un saladier et les mélanger au batteur électrique. Verser le mélange dans la cuve de la sorbetière et laisser turbiner pendant 20 minutes.

TERROIR

Variante

Le lait peut être remplacé par du lait de soja et le fromage blanc par du tofu soyeux nature.

Variante

Glace plutôt que sorbet ? Ajouter 2 yaourts veloutés ou une briquette de 25 cl de crème fraîche à la préparation.

PROVENÇALE

Glace à la courgette

• 600 g de courgettes • 3 petits-suisses • 3 cuil. à s. d'huile d'olive fruitée au citron • sel et poivre.

Laver les courgettes, sans les peler, et les couper en rondelles. Les faire cuire pendant 15 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Les égoutter puis les laisser refroidir. Les mettre dans le bol d'un mixeur avec les petits-suisses et l'huile d'olive et mixer. Saler et poivrer. Verser le mélange dans la cuve de la sorbetière et laisser turbiner pendant 20 minutes.

Variante

Remplacer les petits-suisses par du chèvre ou du mascarpone.

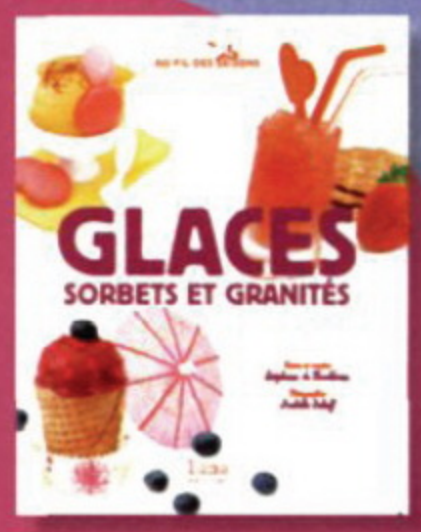
ces salées !

MEXICAIN

Sorbet à l'avocat

• 3 avocats • le jus de 4 citrons • 1 pincée de piment d'Espelette • 1 cuil. à soupe de sucre • sel et poivre.

Couper les avocats en deux, retirer le noyau et prélever la chair. La verser dans le bol d'un mixeur avec le jus des citrons. Mixer jusqu'à obtention d'une consistance veloutée. Ajouter 10 cl d'eau si la consistance est trop épaisse. Ajouter le piment, le sucre, du sel et du poivre. Mixer de nouveau. Goûter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Verser le mélange dans la cuve de la sorbetière et laisser turbiner pendant 20 minutes.



5 Recettes extraites du livre *Glaces, sorbets et granités* de Stéphanie de Turckheim, photographies d'Isabelle Schaff. 14,90 € éditions Tana.

Sorbet au gaspacho

• 700 g de tomates pelées • 1/2 concombre • 4 gousses d'ail • 1 oignon • 1 poivron • 25 cl d'eau • 4 c. à s. d'huile d'olive • 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à s. de Tabasco® • le jus de 1 citron • sel et poivre.

Laver les tomates et les couper en deux. Éplucher l'ail et l'oignon et les découper en lamelles. Peler le concombre, l'épépiner et le couper en morceaux. Couper le poivron en deux, l'épépiner puis le tailler en morceaux. Mettre le tout dans le bol d'un mixeur, ajouter l'eau puis mixer. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre, le Tabasco®, le jus de citron, du sel et du poivre puis mixer de nouveau. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Verser le mélange dans la cuve de la sorbetière et laisser turbiner pendant 20 minutes.

ESPRIT BORTSCH

Granité de betterave

• 80 cl de jus de betterave • 90 g de sucre • 500 g de fraises • 1 morceau de gingembre de 2 cm.

Verser le jus de betterave et le sucre dans une casserole et porter à ébullition. Laisser refroidir. Laver rapidement les fraises et les équeuter. Les mettre dans le bol d'un mixeur et mixer grossièrement. Ajouter les fraises et le gingembre râpé au sirop de betterave, mélanger. Verser le mélange dans un plat rectangulaire et le mettre au congélateur. Faire prendre pendant 4 heures en grattant le granité régulièrement avec une fourchette.

conseils

Ce granité est parfait pour une entrée sucrée-salée originale.

MENU DES AMIS

VIVE

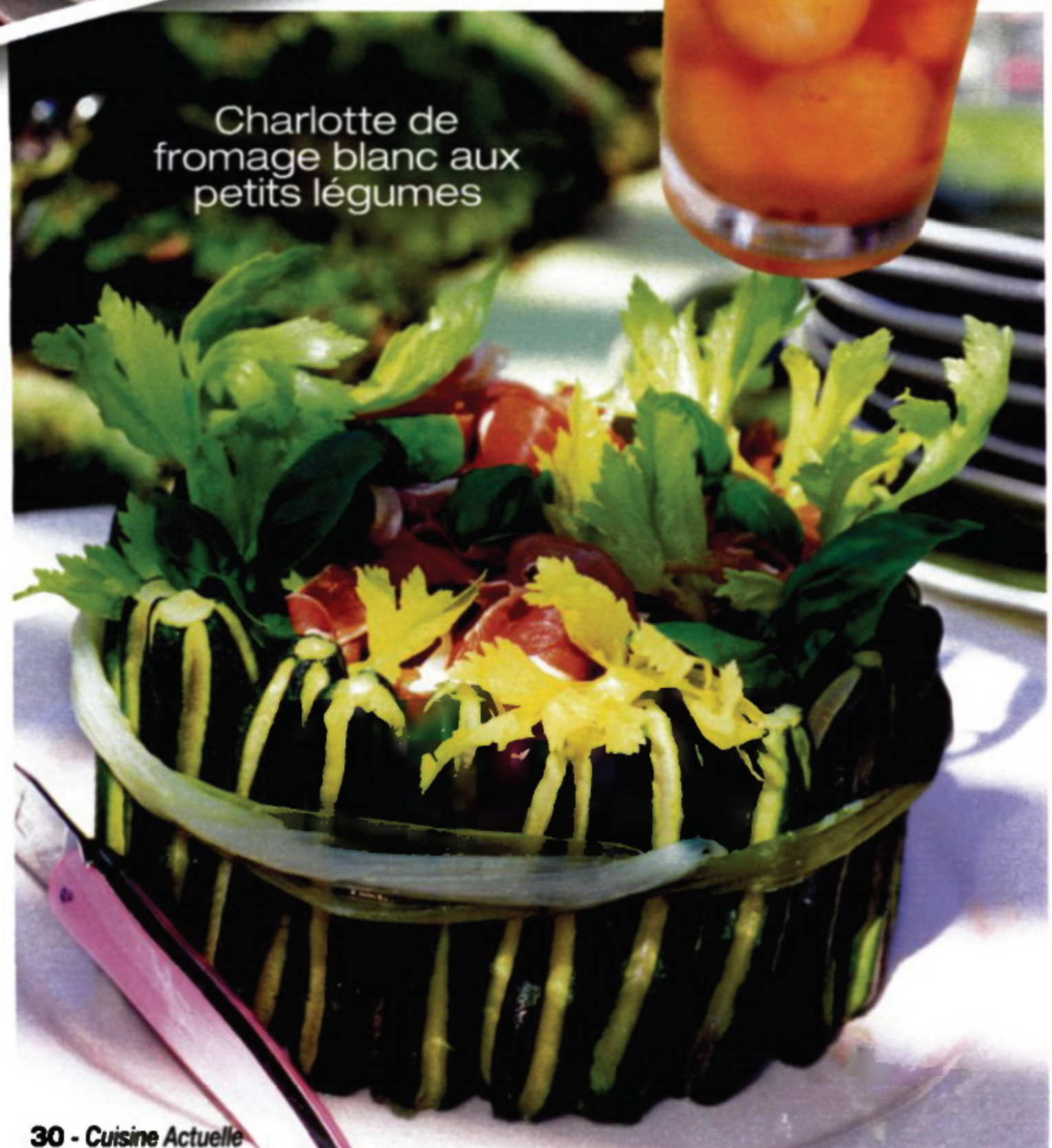
Un délicieux déjeuner-cadeau plein de fraîcheur et de petites touches ultraféminines.

Nage de melon au jambon cru

Pour 6 personnes

Prêt en 15 min

Ouvrez et épépinez 1 melon, prélevez des billes avec une cuillère parisienne. Versez dans un récipient avec 3 pincées de poivre noir concassé, couvrez de 30 cl de jurançon doux et 30 cl de jus de raisin blanc. Placez 15 min au frais. Présentez très frais, dans six verres décorés d'1 fine tranche de jambon cru plissée sur une pique et d'1 feuille de basilic.



Au choix

Mise en bouche

Nage de melon au jambon cru

Entrées

Charlotte de fromage blanc aux petits légumes

Tartare de daurade aux baies roses

Tomates au tartare de sardine

Plats

Carré d'agneau aux tomates confites

Papillotes de cabillaud aux épinards

Desserts

Mousselines de framboises, cappuccino d'orgeat

Amour de fraises glacé

Mignardises

Bouchées douceur

les mamans

Une table très nature entre bois brut et fleurs du jardin qui donne envie de tout partager.

GRAND-MÈRES, MÈRES ET FILLES...

MENU DES AMIS

Tartare de daurade aux baies roses

Pour 6 personnes

Prêt en 30 min

Coupez 600 g de filets de daurade désarêtés crus et très frais en petits dés, au couteau. Mélangez avec le jus de 2 citrons verts, 3 cuil. à soupe de cerfeuil haché, 2 cuil. à s. de baies roses, 6 cuil. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Répartissez dans six coupelles. Couvrez et placez au frais 30 min avant de servir.

Cocktail Maman chérie

Pour 6 personnes - Prêt en 15 min

Versez dans un pichet 250 g de fraises mixées avec le jus de 2 citrons. Recouvrez de 300 g de fruits rouges (framboises, myrtilles, groseilles), arrosez de 12 cl de gin et complétez de tonic. Ajoutez quelques glaçons et remuez juste avant de servir.

Bouchées douceur

Pour 6 personnes

Prêt en 55 min

Versez 1 berlingot de pâte à gâteau au citron (au rayon frais) dans un moule à manqué carré, beurré et fariné. Enfournez 35 min. Laissez tiédir et démoulez. Imbibez de limoncello (liqueur au citron, rayon apéritifs). Coupez le gâteau en cubes. Délayez 170 g de sucre glace avec 3 à 4 cuil. à soupe de lait de coco. Répartissez ce glaçage dans deux récipients : dans l'une des deux moitiés, ajoutez quelques gouttes de colorant rose. Piquez les cubes sur une fourchette et trempez-les dans les glaçages. Disposez-les sur une grille à pâtisserie. Décorez de petits bonbons.

Mousselines de framboises, cappuccino d'orgeat

MENU DES AMIS

Charlotte de fromage blanc aux petits légumes

Préparation : 45 min
Cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

• 1 magret séché tranché fin • 400 g de faisselle bien égouttée • 5 œufs • 200 g de tomates cerises • 1,5 kg de minicourgettes • 5 oignons fanes • 1 branche de céleri • 1 bouquet de fines herbes • sel, poivre, curry en poudre.

1 Épluchez les courgettes en laissant une bande de peau sur deux. Cuisez-les un peu croquantes à la vapeur (5 à 6 min) et laissez-les refroidir.

2 Coupez la moitié des tomates, quatre courgettes et la tige du céleri en dés. Hachez la moitié des herbes et les oignons. Émincez cinq tranches de magret séché.

3 Battez le fromage blanc avec les œufs, ajoutez les légumes préparés, 4 pincées de curry, salez, poivrez. Allumez le four à th. 4 (120 °C) et cuisez au bain-marie dans un moule à charlotte environ 1 h. Laissez refroidir complètement et placez au frais.

4 Démoulez sur un plat. Disposez les courgettes debout sur tout le tour. Maintenez-les avec un brin de raphia. Décorez de tomates, de magret, de feuilles de céleri et de fines herbes. Servez frais.

Conseil *Surveillez bien la cuisson, le flan de légumes ne doit jamais bouillir. Le centre est juste pris ? C'est cuit.*

Conseil *Demandez au poissonnier de préparer les filets de sardine ou utilisez des petits anchois marinés à l'huile, tout prêts au rayon traiteur, en remplacement.*

Tomates au tartare de sardine

Préparation : 30 min

Pour 6 personnes

• 6 grosses tomates • 2 citrons • 3 oignons fanes • 10 filets de sardines crues (5 sardines moyennes) • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 cuil. à s. de câpres • 4 brins de basilic • 250 g de cottage cheese • 4 cuil. à s. de crème épaisse • poivre, sel, piment d'Espelette.

1 Vérifiez du bout des doigts que les sardines n'ont plus d'arête. Coupez-les en tout petits dés, dans un saladier, arrosez-les du jus des citrons et de deux cuillerées d'huile. Parsemez de deux pincées de piment, salez et placez-les au réfrigérateur environ 30 min.

2 Ouvrez les tomates, évidez-les (graines et eau) à l'aide d'une cuillère, retournez-les sur un linge. Mélangez le cottage-cheese, la crème, la moitié du basilic émincé et des câpres, salez, poivrez.

3 Hachez les oignons avec un peu de leur vert tendre. Mélangez les sardines rapidement égouttées, le reste de câpres et les oignons. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

4 Remplissez les tomates de sardines, puis de fromage frais. Décorez d'un brin de basilic et d'un filet d'huile.

Carré d'agneau aux tomates confites

Préparation : 35 min
Cuisson : 3 h la veille et 25 min le jour même

Pour 6 personnes

• 2 carrés d'agneau de 6 côtes • 2 kg de tomates roma • 2 brins de thym • 3 brins de romarin • 3 gousses d'ail • 10 cl d'huile d'olive • sucre, sel, poivre du moulin.

1 La veille, chauffez le four à th. 5 (150 °C). Mélangez l'ail pressé, le romarin et quatre cuillerées d'huile. Badigeonnez-en les carrés, poivrez, enveloppez de film et réfrigérez.

2 Faites cuire 3 h au four les tomates coupées en deux dans la lèchefrite huilée avec sel, poivre, 15 g de sucre, le thym et un filet d'huile. Laissez refroidir puis placez au frais.

3 Le jour même, quadrillez la graisse des carrés, salez, posez sur la lèchefrite et entourez-les des tomates confites. Enfournez 25 min (12 min par livre) à th. 6-7 (210 °C). Ajoutez un peu d'eau au besoin.

4 Laissez reposer la viande 10 min dans du papier d'aluminium. Présentez les carrés tranchés avec les tomates, leur jus et celui de la viande.

Conseil *On peut dorer les carrés à la poêle 10 min avant de les passer au four pendant environ 15 min.*

Mousse chocolat Menthe Pastille

Parisian Mojito

Summer Cucumber

Pure Fraîcheur

* Euro 2000 - Photos : B. Rebillard - Studio Rougereau - Nicolas Coiffeau

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATIO

Parisian Mojito

- Verre : cocktail
- Méthode : shaker
- 4 cl Menthe-Pastille
- 3 cl jus de pomme trouble
- 2 cl jus de citron frais
- 4 feuilles de menthe fraîche
- Garniture : feuilles de menthe

Remplissez le shaker avec des glaçons. Versez les ingrédients. Agitez jusqu'à ce que les parois soient glacées. Filtrez dans le verre à cocktail. Garnissez avec la menthe.

Mousse chocolat Menthe Pastille

- 200 g de chocolat noir dessert
- 70 g de beurre
- 5 œufs
- 4 cl de Menthe Pastille

Faire fondre le chocolat doucement dans une casserole avec un fond d'eau. Hors du feu, rajouter le beurre, puis lorsqu'il est fondu, les jaunes d'œuf et enfin la Menthe Pastille.
Battre les blancs en neige (avec une pincée de sel) très ferme et les incorporer délicatement au mélange.
Réserver au frais plusieurs heures avant de servir.

Dans cette recette, pas de sucre, la Menthe Pastille apporte une sensation de fraîcheur et le sucre nécessaire.

MENTHEPASTILLE

MENTHEPASTILLE

Une histoire de famille qui a commencé pendant l'été très chaud de 1885...

Emile Giffard est pharmacien à Angers, mais pas un pharmacien comme les autres. Inventeur, curieux et fin gourmet, il effectue des recherches sur les vertus digestives et rafraîchissantes de la menthe. A partir d'une variété particulière de menthe poivrée, le plan « Mitcham », il crée une liqueur de menthe pure, transparente, raffinée. Le succès est immédiat.
Emile transforme alors son officine en distillerie et baptise sa liqueur « Menthe Pastille » en référence au goût des pastilles de menthe en vogue à l'époque.

Pure Fraîcheur

Rafraîchissante et stimulante, la Menthe Pastille offre au nez de très beaux arômes de menthe poivrée. Délicate et équilibrée en bouche, d'une saveur incomparable, elle apporte une sensation de fraîcheur douce et fine.

GIFFARD
DEPUIS 1885
Avrillé - Angers - France
www.giffard.com

Summer Cucumber

- Verre : long drink
- Méthode : direct au verre
- 2 fraises fraîches
- 2 cm concombre frais
- 5 cl Menthe-Pastille
- 1 cl Crème de Pamplemousse rose Giffard
- 5 cl tonic

Pressez les fraises et le concombre à l'aide d'un pilon. Remplissez le verre avec des glaçons. Versez tous les ingrédients dans le verre. Remuez jusqu'à ce que les parois soient glacées.

MENTHEPASTILLE

MENU DES AMIS

Papillotes de cabillaud aux épinards

Conseil *Veillez à fermer les papillotes sans serrer pour laisser circuler la vapeur, mais hermétiquement, avec des agrafes ou en repliant le pourtour plusieurs fois.*

- **Préparation :** 40 min
- **Cuisson :** 25 min

Pour 6 personnes

- **6 pavés de cabillaud**
- **1,5 kg d'épinards**
- **2 échalotes**
- **2 gousses d'ail**
- **4 filets d'anchois à l'huile d'olive**
- **20 cl de crème liquide**
- **40 g de beurre**
- **sel, poivre, piment d'Espelette.**

1 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Équeutez et lavez les épinards, réservez-en une poignée. Faites fondre le reste à la poêle 5 min dans 20 g de beurre avec l'ail haché et les anchois coupées en dés, en remuant. Salez et poivrez.

2 Égouttez rapidemment les épinards et répartissez-les sur six feuilles de papier sulfurisé. Déposez-y les pavés de cabillaud assaisonnés et refermez en papillotes. Placez-les sur la plaque du four et faites-les cuire pour 15 min.

3 Pendant ce temps, hachez les échalotes. Faites-les suer 5 min dans une sauteuse avec 20 g de beurre. Versez la crème liquide, les épinards réservés et poivrez. Mixez le tout puis gardez au chaud.

4 Faites glisser les papillotes sur les assiettes, nappez de sauce aux épinards et décorez de piment en poudre.

Amour de fraises glacé

- **Préparation :** 40 min
- **Cuisson :** 35 min
- **Congélation :** 30 min

Pour 6 personnes

- **400 g de fraises**
- **1 l de sorbet à la fraise**
- **1 l de crème glacée à la fraise**
- **20 g de sucre en poudre**
- **sucre glace**

Pour la dacquoise :

- **150 g de poudre d'amandes**
- **50 g de poudre de pistaches**
- **7 blancs d'œufs**
- **75 g de sucre en poudre**
- **225 g de sucre glace.**

Conseil *Travaillez vite au montage de ce dessert : dès que les glaces sont assez souples, placez-les dans le moule, lissez et replacez aussitôt au congélateur.*

1 Préchauffez le four à th. 5-6 (170 °C). Préparez la dacquoise. Montez les blancs en neige en ajoutant peu à peu le sucre en poudre. Incorporez le mélange poudre d'amandes, poudre de pistaches et sucre glace à la spatule.

2 Tracez trois cercles du diamètre du moule à manqué sur trois feuilles de papier sulfurisé. Posez les feuilles sur les plaques du four. Versez la pâte dans une poche à douille unie et formez trois disques en spirale sur les cercles. Enfournez 35 min. Laissez refroidir.

3 Sortez 15 min les glaces du congélateur. Posez un disque de dacquoise dans le moule, recouvrez de crème glacée. Posez un second disque et recouvrez de sorbet. Posez la dernière dacquoise et placez au congélateur.

4 Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en quatre. Mettez-les dans un saladier, saupoudrez-les de 20 g de sucre et mélangez délicatement. Au moment de servir, sortez le dessert du congélateur. Démoulez, saupoudrez de sucre glace et décorez de fraises.

CuisineActuelle.fr

D'autres idées de menus pour régaler votre maman le jour de la fête des Mères. Rubrique Dossiers gourmands / Idées menus sur *www.cuisineactuelle.fr*

Mousseline de framboises, cappuccino d'orgeat

- **Préparation :** 40 min
- **Cuisson :** 2 min

Pour 6 personnes

- **400 g de framboises**
- **200 g de fraises**
- **le jus d'1/2 citron vert**
- **6 feuilles de menthe**
- **110 g de sucre en poudre**
- **2 cuil. à soupe d'alcool de framboise**
- **5 cl de sirop d'orgeat**
- **2 g de gélatine (en feuille)**
- **6 petits suisses**
- **20 cl de crème liquide**
- **2 blancs d'œufs.**

Côté VIN Proposez un accord tout rose.

Cocktail Maman chérie à l'apéritif, bandol rosé bien frais avec les entrées et les plats, puis champagne rosé au dessert. C'est beau, c'est la fête.

1 Réservez six framboises, mixez le reste avec 70 g de sucre en poudre et les petits suisses. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation aux framboises.

2 Placez la gélatine dans un bol d'eau froide. Lavez et équeutez les fraises, mixez-les avec 40 g de sucre en poudre, le jus de citron vert et l'alcool de framboise. Faites chauffer la moitié de ce coulis dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et mélangez. Laissez tiédir.

3 Fouettez la crème liquide bien froide en chantilly. Ajoutez le sirop d'orgeat. Répartissez le coulis de fraises gélifié dans six verres. Faites prendre 15 min au frais. Superposez ensuite des couches de mousse de framboise et des plus fines de coulis de fraises. Complétez de chantilly à l'orgeat. Décorez des framboises et de menthe. Servez frais.

Petit ou gros cadeau, plein d'idées pour faire plaisir à nos parents.

Papa, Maman bonne fête !

1 Coup double. Une cuvée Grand Rosé et un porte-sac astucieux à accrocher à la table. 55 €, Champagne Gosset, cavistes. **2 Chef dans le sac !** Dans chaque ice-bag transformable en seau à glace, tablier et livre de recettes de chef, différents selon saison. 59 € l'un, Les Saisons des Chefs. **3 Pour chocolat addict.** Sirop de chocolat, confit chocolat-banane-amande, cacao bio, sucre au chocolat et infusion de chocolat en coffret. 45 €, Bagatelles. **4 Coller un incollable.** Tout ce que l'on devrait savoir sur le vin. *Pourquoi le vin est-il rouge ?* 19,50 €, Atelier du Vin. **5 Souvenirs.** Envoyer des photos numériques, choisir le design, commander les verres... Et ces derniers arrivent, prêts à offrir. 10,95 € l'un, Extra Film. **6 Série limitée.** Dans la pochette Artiga, spécialiste du tissu basque, 5 macaritchous et 75 g de touron signés Andrieu. 25,50 €, L'Atelier du Chocolat Bayonne. **7 À croquer.** Cravates en chocolat noir ou lait. 150 g, 15 €, Jadis et Gourmande. **8 À la méridionale.** Apéritif figue, pesto de pignons, pâtes, huile d'olive et pâtes de fruit dans une caisse en bois. Provence, 60 €, La Grive et L'Olivier. **9 Envoi à distance.** Le site de Cadeau Gâteau créé par Stéphane Glacier permet d'offrir gâteaux et douceurs aux gourmands qui sont loin. À partir de 20 €.

Réalisation : Christine Masson

■ **Adresses en fin de numéro**

Avec le Multiquick Artiste Pâtisserie en cuisine, c'est la fête... des Mères !

Comment parvenir à concilier activités, vie professionnelle et vie familiale avec la créativité d'un cordon-bleu ? Le **Multiquick Artiste Pâtisserie** vous permet de préparer facilement une multitude de plats variés et équilibrés pour votre famille avec un seul appareil.

Vous rêvez de renouveler la cuisine du quotidien, de faire plaisir aux enfants avec des recettes équilibrées et savoureuses sans y passer tout votre temps ? Grâce à Braun, vous disposez enfin d'un assistant hors pair. Talentueux, le nouveau **Multiquick Artiste Pâtisserie** concentre dans un seul appareil toutes les fonctions essentielles en cuisine. Le crochet de pétrissage permet de préparer toutes sortes de pâtes, même épaisses, en moins d'une minute. À vous les pains, pizzas, quiches et tartes sucrées au délicieux goût de « fait maison » ! Les autres accessoires, interchangeables en un seul « clic », tranchent, râpent, émincent, hachent, fouettent… en deux temps trois mouvements. Avec ce nouveau robot « tout en un », non seulement vous allez faire plaisir à toute la famille, mais en plus vous allez gagner une réputation de vrai cordon bleu !

Il sait
… mixer, trancher et râper les légumes, monter les œufs en neige, hacher la viande et pétrir la pâte !

Idée créative !

Tartelette chocolat noix de coco

La recette du chef Andrée Rosier

Première et seule femme élue Meilleur Ouvrier de France, chef du restaurant « Les Rosiers » (www.restaurant-lesrosiers.fr), 1 étoile au guide Michelin, Andrée Rosier vous dévoile les secrets de sa Tartelette chocolat noix de coco, qu'elle réalise en un tour de main grâce à Braun.

Ingrédients : Pâte sablée : 1 œuf + 1 jaune, 125 g de sucre semoule, 250 g farine, 125 g de beurre mou, 1 pincée de sel, rhum - **Appareil noix de coco :** 125 g poudre de noix de coco, 250 g de crème fraîche épaisse, 80 g de sucre semoule, 5 cl rhum, 4 œufs entiers - **Nappage chocolat :** 1 plaquette de chocolat noir (72%) - Décor : 10 g poudre noix de coco.

Préparation :

Pâte sablée : *Mettre les ingrédients dans le grand bol hachoir du Multiquick Artiste Pâtisserie de Braun, mélanger en trois fois puis faire une boule, la diviser en 2 et la filmer. Laisser reposer 2 heures au frais.*
Appareil noix de coco : *Réunir tous les ingrédients dans le bol mesurant du Multiquick Artiste Pâtisserie et mixer l'ensemble avec le pied mixeur.* ***Nappage chocolat :*** *Faire fondre le chocolat noir coupé en petits morceaux dans un bain-marie.*

Montage de la tarte :

Abaisser la pâte sablée, la piquer à la fourchette et la foncer dans les moules. Verser l'appareil noix de coco et cuire au four à 175°C environ 15 minutes. Sortir les tartes du four, les démouler délicatement, napper avec le chocolat fondu. Laisser refroidir et parsemer la poudre de noix de coco.

Mon petit plus : *J'ai rajouté un jaune d'œuf dans la pâte sablée afin qu'elle soit plus friable !*

Avec le Multiquick Artiste Pâtisserie,
cuisinez varié et équilibré avec un seul appareil !

BRAUN

PRISMAMEDIA

Un poivre à vos souhaits

D'abord, il y a poivre et poivre : le vrai, et les faux ! Ensuite, il y a la cueillette et les traitements. Au final, on trouve sur les étals toute une famille au piquant et aux parfums différents. Reste à faire le bon choix en cuisine. Le poivre authentique, c'est le *piper nigrum*, née d'une liane originaire d'Inde. De ses grappes de fleurs blanches naissent des baies qui, d'abord vertes, virent au blanc puis au noir. Ce changement de ton s'accompagne d'une perte de fruité au profit d'une plus grande intensité. Toutes couleurs confondues, les meilleurs poivres proviennent de Malaisie, d'Indonésie et de Madagascar.

Une histoire de goût

Les trois vertus gustatives du petit grain.
Doux Le poivre vert, dont les grains encore immatures ont conservé leur saveur végétale, est le roi de la douceur. On le trouve en épicerie fine, frais en grappe, ou en bocal, conservé en saumure. Il fait merveille avec un sauté d'agneau ou du foie de veau.
Discret Le poivre blanc cultive la discrétion au point d'être quasiment invisible sur les œufs au plat comme dans les sauces, mais sa saveur subtile est exquise.
Commun Le poivre noir, ridé par le soleil, a le piquant éphémère. On le met donc dans le moulin pour l'utiliser au dernier moment.

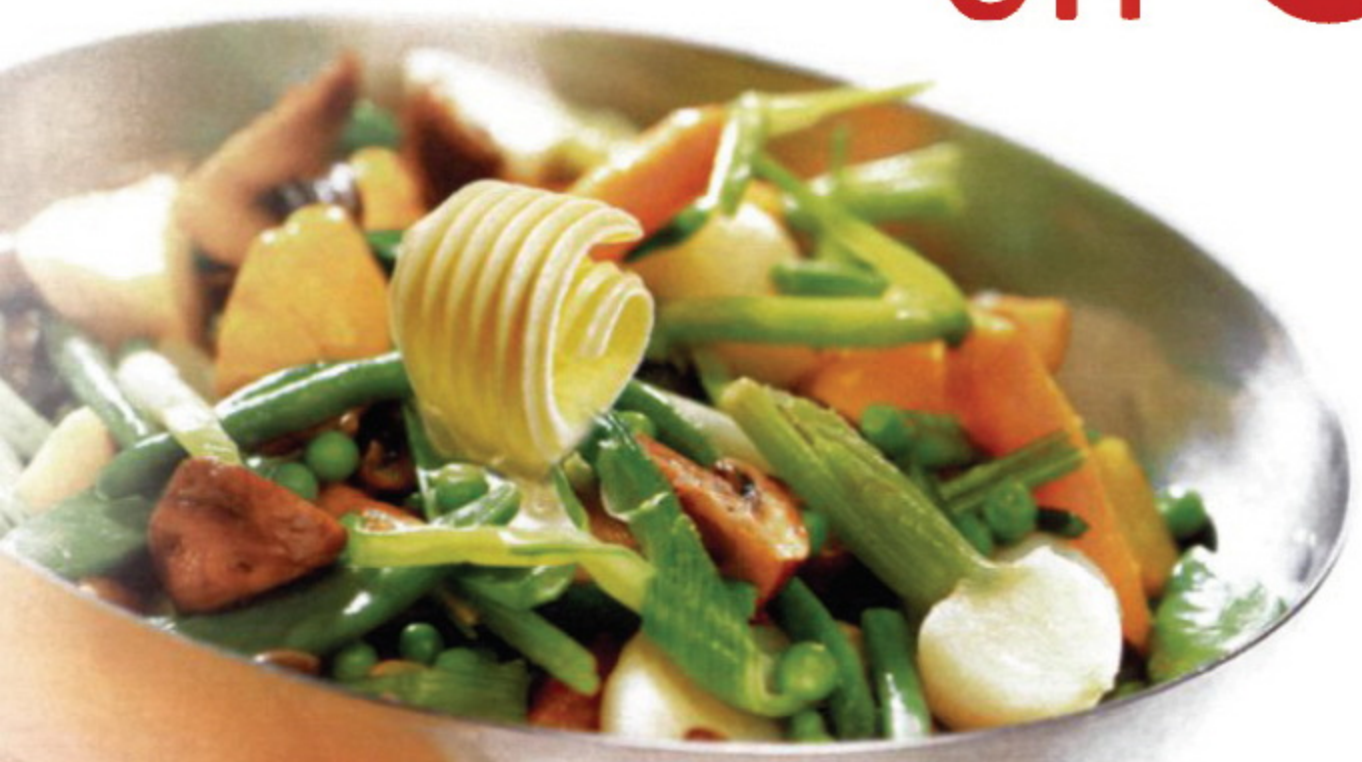
La maîtrise du moulin

Acheté en grains et moulu selon les besoins, le poivre développe tous ses parfums. S'il suffit de dévisser le moulin légèrement pour obtenir des éclats un peu plus gros, il n'en va pas de même pour le poivre concassé, appelé aussi mignonnette. Cet indispensable du steak au poivre se réalise de préférence en déposant les grains dans un sachet de congélation que l'on ferme hermétiquement, puis en les martelant ou en les écrasant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Drôles de cousins

On nomme à tort "poivre" ces baies ou piments plus ou moins parfumés et piquants.
Poivre ou piment de la Jamaïque Ses grosses graines mêlent les saveurs du poivre, du clou de girofle, de la cannelle et de la noix de muscade. Il parfume les boulettes de viande et le poulet en sauce.
Poivre de Cayenne Il n'est autre qu'un piment rouge séché puis réduit en poudre. Il "enflamme" les sauces et les marinades.
Poivre de Bourbon Délicieusement rose, il faut l'écraser pour qu'il révèle son parfum et égaie le poisson de sa pointe anisée.
Poivre du Sichuan Ses baies vieux rose ont une saveur citronnée, âcre et piquante, chère aux plats chinois et au chef Michel Rostang qui le met en sorbet. Une seule pincée suffit à sublimer un foie gras poêlé.
Poivre de Guinée ou maniguette Brûlant mais très subtil, il est idéal pour relever viandes grasses et légumes mijotés.
Poivre long Voilà un authentique cousin ! Piquant, acidulé et sucré à la fois, il se marie à ravir avec le gibier.

Préférez la plus riche en Oméga 3



+38% d'Oméga 3

Les Oméga 3 participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire. 2 tartines (soit 20 grammes) de Fruit d'Or vous apportent 50% de vos apports nutritionnels conseillés en Oméga 3.**

* Source : Chiffres donnés sur la base des valeurs moyennes en Oméga 3 indiquées pour 100g de produit sur les emballages des margarines Primevère Cuisson, St Hubert Oméga 3, Fruit d'Or Doux (formats 250g et 500g pour chacune des marques) relevées en magasin le 5 mars 2010 .

** soit 1g d'Oméga 3 pour 20g de margarine Fruit d'Or.

Véronique Jannot, 35 ans de fidélité à Fruit d'Or.

Fruit d'Or

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - www.mangerbouger.fr

Cueillettes de printemps

Six plantes à récolter dans la campagne et cuisiner très nature.

Asperge sauvage

Plante du maquis méditerranéen et des talus du bord de mer du Sud-Ouest de la France. De taille (15 cm à 1 m) et de couleur (du vert tendre au violet) assez variées, elle est un peu plus amère que ses sœurs cultivées. Inutile de s'armer d'un couteau pour la récolte, les doigts font très bien l'affaire. Il suffit de rompre la tige (si elle n'est pas cassable, c'est qu'elle est ligneuse et donc inconsommable). Attention, ces asperges hébergent souvent de petites fourmis, dont on se débarrasse en les faisant cuire avec les tiges !

SE FAIRE L'ŒIL

De nombreuses plantes et herbes sont comestibles. Pour ceux qui n'ont pas bénéficié d'une enfance ou de vacances rurales, mieux vaut se limiter aux espèces que l'on peut reconnaître facilement chez les marchands de légumes.

Roquette

Laitue sauvage, proche du cresson, ses longues feuilles étroites ont un goût exquis de noisette quand elles sont jeunes. Il sera sublimé par une huile de noisette ou de noix. Matures, elles acquièrent une saveur piquante avec une pointe d'amertume dont la saveur délicate ne doit pas être abîmée par une vinaigrette puissante. C'est la compagne idéale des fromages doux et des fruits caramélisés. Une poire rôtie au beurre avec des pignons gagnera à être servie sur un lit de roquette tout comme un gorgonzola crémeux.

Pourpier

Plante dite succulente, ses feuilles rondes et charnues, d'un vert brillant, très tendres, croquantes, au goût légèrement acidulé, figurent souvent dans le mesclun proposé en sachets dans les grandes surfaces. Considéré comme une mauvaise herbe avec ses tiges rampantes, il pousse dans les zones chaudes et en particulier dans le sud de la France. Élément de base de l'alimentation dite crétoise, il se consomme en salade mais aussi en soupe ou glissé dans une omelette.

Ortie

Pas besoin d'avoir des racines paysannes pour connaître cette plante urticante qu'il faut cueillir avec des gants. Lavées (toujours avec des gants !) ses jeunes tiges et ses feuilles fraîches perdent leur vilain pouvoir et peuvent être utilisées de la même manière que les épinards : en légume d'accompagnement, en soupe, tarte, soufflé, feuilleté, cakes, omelette. Plante la plus chlorophyllée du répertoire européen, elle renferme davantage de protéines que le soja. L'ortie a plus d'un tour sous ses piquants puisqu'on en fait même de la confiture.

Pâquerette

Symbole parfait de la fleur des champs, elle colonise gazons, prairies et bords des chemins. Pétales, feuilles et boutons peuvent être utilisés en cuisine, salés, sucrés, crus ou cuits. Si les fleurs ornent les salades de leur grâce printanière, la totalité de la plante entre facilement dans la préparation d'une purée de pommes de terre à laquelle elle donnera une jolie couleur verte et un goût bien particulier. Confites dans du vinaigre, les fleurs ragaillardiront une simple assiette de viande blanche froide.

Pissenlit

Il est cultivé dans le nord de la France mais c'est plus drôle de le cueillir. Cette plante vivace doit son nom à… ses vertus diurétiques. Tout est bon chez lui, même sa fleur dont certains font des décoctions ou de la gelée baptisée cramaillote. Après un lavage soigneux, il fait de superbes salades accompagné d'œufs mollets ou durs, de lardons rissolés et d'une vinaigrette. On peut aussi le servir cuit s'il n'est pas trop amer.

Réalisation : Christine Masson

IDÉE GOURMANDE

Elles sont belles mes salades

Légères et toniques, les salades jouent la surprise de saison.

À l'italienne

Frisée aillée aux croustilles de speck

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

- **200 g de salades mêlées (frisée, épinards, roquette)**
- **3 belles gousses d'ail pelées**
- **1 citron**
- **1 petit piment rouge**
- **4 tranches de speck**
- **2 cuil. à s. de vinaigre de xérès**
- **3 cuil. à s. d'huile d'olive**
- **sel.**

1 Rincez puis essorez le mélange de salades. Répartissez-les dans quatre assiettes de service fraîches.

2 Taillez le speck en lanières. Faites-les dorer avec le piment épépiné et émincé à la poêle dans une cuillerée d'huile. Répartissez sur les salades.

3 Dans la même huile, faites confire l'ail en remuant sur feu doux jusqu'à ce qu'il soit tendre. Écrasez la pulpe.

4 Versez le vinaigre dans la poêle en remuant, ajoutez le reste d'huile et la pulpe d'ail. Versez encore chaud sur les salades, salez. Décorez de fins quartiers de citron et servez aussitôt.

On peut aussi cuire une tête d'ail non pelée enveloppée dans du papier d'alu, au four. Pressez ensuite les gousses pour recueillir leur pulpe.

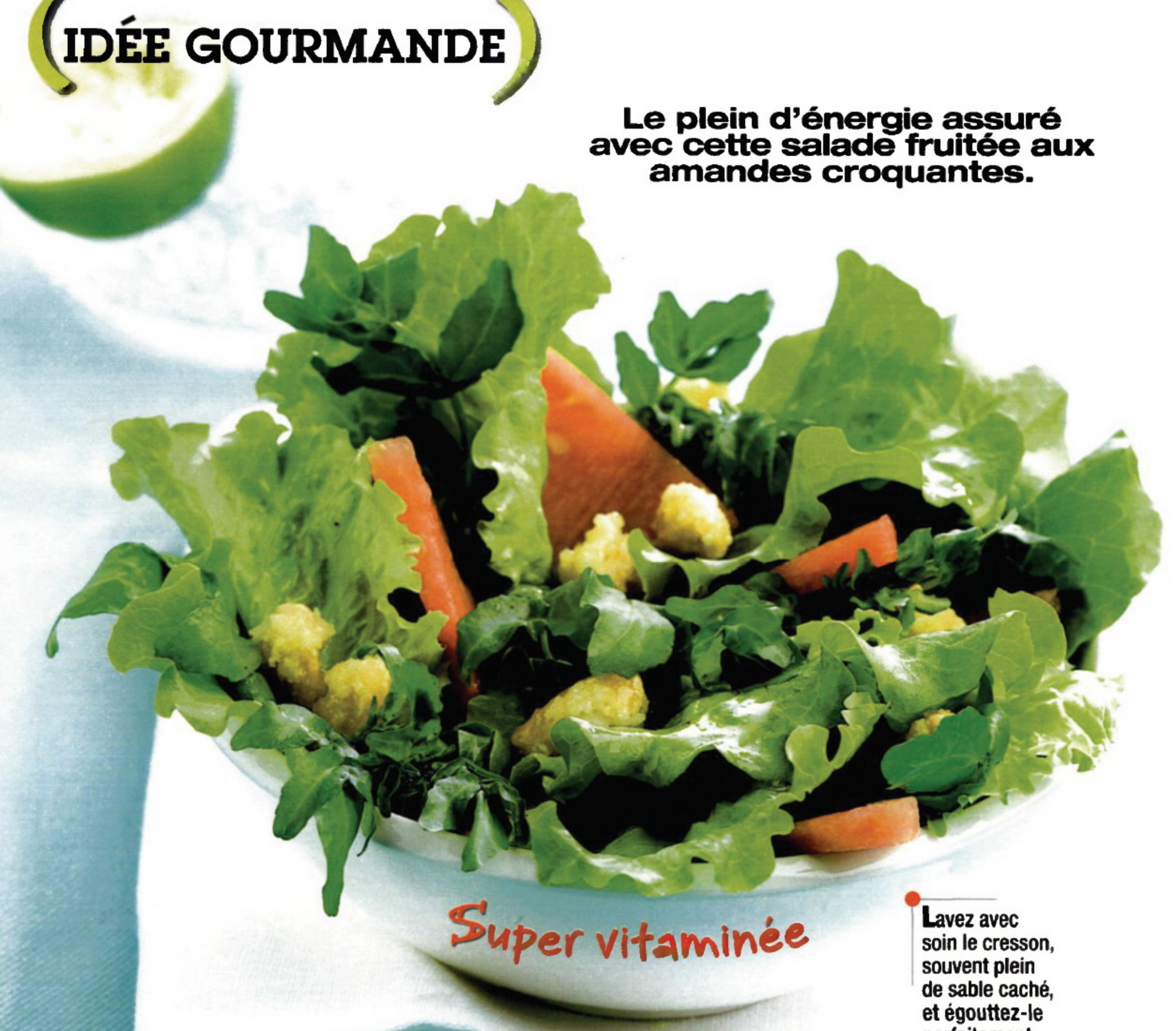
Truc en ✈

Le jambon façon bacon

■ Très mode, la moindre salade sera sublimée par des lanières de speck poêlées quelques minutes. Préférez celui du Tyrol, légèrement fumé et parfumé au genévrier. Peu gras, il contient moins de 5 % de sel.

IDÉE GOURMANDE

Le plein d'énergie assuré avec cette salade fruitée aux amandes croquantes.



Super vitaminée

Lavez avec soin le cresson, souvent plein de sable caché, et égouttez-le parfaitement.

Fraîcheur aux amandes caramélisées

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Sans cuisson

- **400 g de pastèque**
- **1 batavia**
- **1 poignée de cresson ou de mâche**
- **50 g d'amandes mondées**
- **2 cuil. à soupe de sucre**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'arachide**
- **2 cuil. à s. de jus de citron vert**
- **2 pincées de graines de coriandre concassées**
- **sel, poivre blanc moulu.**

1 Dans une jatte, fouettez le jus de citron avec du sel, du poivre, l'huile et la coriandre. Hachez 20 g d'amandes.

2 Préparez un caramel clair avec le sucre et une cuillerée à soupe d'eau. Ajoutez les amandes entières et hachées, mélangez et laissez refroidir.

3 Épluchez et retirez les pépins de la pastèque. Taillez-la en triangles. Lavez, essorez la batavia et le cresson. Rassemblez-les dans un saladier. Ajoutez les triangles de pastèque et les amandes caramélisées. Arrosez de sauce, mélangez juste avant de servir.

Truc en +

Une huile parfumée

Apportez une petite touche de fantaisie à vos salades en réalisant de délicieuses huiles parfumées maison. Faites mariner des épices concassées, herbes aromatiques, zestes de citron, tomates séchées ou gousses d'ail d 1 h à quelques jours dans l'huile. Gardez dans un endroit frais et sombre.

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

- 6 œufs
- 1/2 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 1 petite boîte de filets d'anchois à l'huile
- 1 tranche de pain de mie sans la croûte
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- poivre.

Œufs farcis à l'anchoïade

1 Rincez bien les anchois. Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 10 min. Rafraîchissez et écalez-les. Épépinez le poivron et taillez-le en tout petits dés. Pelez la gousse d'ail.

2 Coupez les œufs durs en deux et ôtez le jaune. Égouttez les anchois. Mixez-les avec les jaunes d'œufs, l'ail, la moitié des dés de poivron, le pain de mie mouillé et pressé et le vinaigre. Incorporez l'huile en filet, toujours en mixant et poivrez.

3 Farcissez les demi-œufs de ce mélange et servez-les parsemés de dés de poivron et de persil haché.

Plus saveur

Goûtez les anchois et, s'ils sont très salés, faites-les dessaler 1 h à l'avance dans 15 cl de lait tiédi.

Le vin : tavel rosé.

Entrées Cuisine Actuelle

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 7 min

- 4 gros œufs
- 80 g de thon à l'huile (conserve)
- 1/2 citron
- 2 brins d'aneth
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 2 petits-suisses
- sel, poivre.

Œufs à la crème de thon

1 Faites cuire les œufs 7 min à l'eau bouillante. Égouttez et coupez un chapeau. À l'aide d'un cuillère à café, retirez le blanc et le jaune et versez dans un saladier.

2 Râpez le zeste du citron, placez-le dans le saladier avec le thon égoutté et émietté, les petits-suisses, la moitié des câpres et de l'aneth ciselé et le jus du citron. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.

3 Remplissez les coquilles de cette préparation. Posez les œufs dans des coquetiers. Décorez du reste de câpres et d'aneth ciselé. Ajoutez éventuellement quelques dés de betterave. Servez frais.

Plus pratique

Il vous reste un peu de riz cuit ? Incorporez-le donc dans la farce.

Le vin : pinot blanc d'Alsace.

Poissons Cuisine Actuelle

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

- 500 g de tagliatelles fraîches
- 1 tourteau de 1 kg vivant
- 2 échalotes
- 5 brins de persil plat
- 3 cuil. à soupe de Noilly Prat
- 60 g de beurre
- sel, poivre.

DIMANCHE SOIR

Tagliatelles au tourteau

1 Plongez le tourteau dans un grand volume d'eau bouillante salée et cuisez-le 15 à 20 min. Égouttez et, une fois refroidi, décortiquez-le.

2 Hachez les échalotes et faites-les suer 5 min dans une sauteuse avec 20 g de beurre. Ajoutez la chair du crabe et remuez 2 min à feu doux. Mouillez du Noilly Prat, laissez mijoter 2 min. Incorporez le reste de beurre en parcelles, salez, poivrez.

3 Cuisez les pâtes un peu fermes à l'eau bouillante salée. Égouttez et mélangez-les au contenu de la poêle. Liez avec les parties crémeuses du tourteau. Parsemez de persil ciselé et servez bien chaud.

Plus pratique

Crabe tout cuit du poissonnier, surgelé ou en boîte (compter environ 250 g), on adapte en fonction du temps dont on dispose.

Le vin : bordeaux blanc.

Poissons Cuisine Actuelle

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 12 min

- 4 à 6 pinces de crabe cuites, fraîches ou surgelées
- 1 ananas victoria
- 1 citron vert
- 2 papayes mûres
- 50 g de riz basmati
- 1 cuil. à café de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- 10 cl d'huile d'arachide
- 1 cuil. à café de curry
- sel, poivre.

Salade créole au tourteau

1 Laissez cuire le riz 12 min à l'eau bouillante salée. Égouttez. Pelez l'ananas et taillez-le en morceaux. Coupez les papayes en deux, ôtez les pépins. Prélevez la chair en réservant les écorces. Répartissez les fruits dans les coques et arrosez du jus d'un demi-citron.

2 Mélangez le jaune d'œuf dans un saladier avec la moutarde, le curry, du sel, une cuillerée à soupe de jus de citron et trois pincées de son zeste râpé. Versez l'huile d'arachide en filet tout en fouettant.

3 Décortiquez les pinces et ajoutez dans le saladier avec le riz froid. Répartissez dans les coques, nappez de sauce et servez bien frais.

Plus saveur

On ajoute deux blancs de poulet en dés pour une salade complète.

Le vin : arbois blanc.

Omelettes à la brousse et aux olives

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

- 8 œufs
- 6 cuil. à soupe de fines herbes hachées
- 40 g d'olives noires dénoyautées
- 250 g de brousse de brebis ou de vache
- 10 cl de lait
- 25 g de beurre
- sel, poivre.

COPAINS

1 Mélangez la brousse, les olives en rondelles, les fines herbes, salez, poivrez. Dans un saladier, battez les œufs 1 min à la fourchette avec le lait, du sel et du poivre.

2 Faites fondre le beurre à la poêle. Lorsqu'il est bien chaud, versez-y les œufs. Cuisez sur feu vif en omelette plate très crémeuse. Remuez deux ou trois fois à la fourchette.

3 Garnissez de mélange au fromage frais, repliez l'omelette et laissez cuire encore 1 min avant de servir.

Plus saveur

Persil, menthe, ciboulette, roquette ou épinards ciselés, on utilise les herbes qu'on a sous la main.

Le vin : **côtes-de-provence.**

Entrées — Cuisine Actuelle

Œufs au plat basquaise

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

- 4 gros œufs
- 2 poivrons rouges
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe de pignons de pin
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

1 Épépinez et émincez les poivrons. Ébouillantez les tomates 10 secondes. Pelez, épépinez et coupez-les en quatre. Hachez l'oignon et l'ail.

2 Chauffez trois cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y revenir à feu doux l'oignon et l'ail 8 à 10 min avec les poivrons. Remuez souvent. Salez, poivrez, ajoutez tomates et pignons. Mélangez bien.

3 Versez le quart des légumes dans une poêle. Creusez le centre, versez une cuillerée à café d'huile et cassez-y un œuf. Cuisez sur feu vif 3 à 4 min. Salez et poivrez. Procédez de la même manière pour la poêlée et les œufs restants.

Plus pratique

Doublez les quantités de légumes et congelez le surplus de poêlée. Vous n'aurez plus qu'à la décongeler rapidement au micro-ondes.

Le vin : **mâcon-villages.**

Crabes farcis

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 25 min

- 4 tourteaux de 700 g environ
- 5 cuil. à soupe de crème épaisse
- 2 branches de céleri
- 20 g de beurre
- 1 pomme verte
- 1 gros oignon
- 1/2 citron
- 2 brins d'aneth
- 2 tranches de pain de mie trempées dans du lait
- 4 litres de court-bouillon corsé
- 5 cl de cognac
- piment en poudre, sel.

1 Portez le court-bouillon à ébullition dans un faitout. Plongez-y les tourteaux et cuisez-les 15 min. Laissez refroidir dans le court-bouillon. Effilez et coupez le céleri en petits dés. Pelez et hachez l'oignon.

2 Lavez la pomme et épépinez-la. Coupez-la en dés et citronnez-les. Faites suer l'oignon et le céleri à la poêle dans le beurre chaud. Ajoutez l'intérieur des crabes avec les parties crémeuses. Flambez au cognac sur feu vif. Mélangez avec le pain pressé, sel et piment.

3 Remuez sur feu doux 2 min. Incorporez la crème, la pomme et l'aneth ciselé et farcissez-en les crabes. Enfournez sous le gril préchauffé pour 4 à 5 min. Servez chaud.

Plus pratique

Choisissez des tourteaux lourds, bien vivants, et cuisez-les la veille.

Le vin : **bourgogne aligoté.**

Poissons — Cuisine Actuelle

Petites tourtes au tourteau

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

- 600 g de pâte brisée
- 2 boîtes de 120 g de miettes de crabe
- 3 œufs
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 3 cuil. à soupe de persil haché
- 4 tomates
- 30 g de beurre
- sel, poivre, curry, farine.

1 Étalez la pâte sur un plan fariné et foncez quatre moules à tartelettes beurrés et farinés. Étalez le reste de pâte et coupez quatre disques au diamètre un peu supérieur à celui des tartelettes. Placez au frais.

2 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Ébouillantez les tomates 10 secondes, pelez, épépinez et concassez-les. Égouttez le crabe. Faites suer les oignons et l'ail hachés 5 min dans une sauteuse avec 20 g de beurre et une demi-cuillerée à café de curry. Incorporez une cuillerée à soupe de farine, remuez. Ajoutez les tomates. Remuez 5 min sur feu moyen. Mélangez avec le crabe, deux œufs, le persil, sel et poivre.

3 Remplissez-en les tartelettes. Badigeonnez les bords d'œuf battu et couvrez des disques de pâte. Dorez la surface à l'œuf. Enfournez et laissez cuire 25 min. Servez tiède.

Plus pratique

Faites une seule tourte à partager et laissez-la cuire 35 à 40 min.

Le vin : **chablis.**

Brochettes de dinde aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Marinade : 1 h
Cuisson : 10 min

- 600 g de filet de dinde
- 3 pommes
- 1 poivron rouge
- 10 cl de bouillon de volaille corsé (1/4 de cube)
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 200 g de chutney à la mangue en bocal
- 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
- sel et poivre.

1 Mélangez le chutney avec le gingembre, la sauce soja et le bouillon. Détaillez le filet de dinde en bouchées. Faites-les mariner 1 h dans le tiers de la préparation.

2 Épépinez et coupez le poivron en gros morceaux. Taillez les pommes en six, épépinez-les. Intercalez les bouchées de dinde égouttées avec les morceaux de pomme et de poivron sur des brochettes. Faites-les griller sur le gril bien chaud ou au barbecue. Servez accompagné du reste de préparation au chutney.

Plus pratique

Pour la garniture, proposez du riz blanc agrémenté de raisins secs et de coriandre ciselée.

La boisson : bière blonde.

Viandes Cuisine Actuelle

Printanière de filet de dinde vapeur

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

- 600 g de filet de dinde
- 2 carottes
- 200 g de brocoli
- 1/2 chou-fleur
- 200 g de haricots verts
- 200 g de petits pois écossés
- 1 citron non traité
- 20 cl de crème liquide légère
- 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- sel, poivre.

LÉGER

1 Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Détachez les bouquets du chou-fleur et du brocoli. Équeutez les haricots verts. Cuisez ces légumes et les petits pois à la vapeur. Gardez-les un peu croquants.

2 Détaillez en tranches épaisses le filet de dinde et laissez-les cuire également à la vapeur 6 à 9 min. Tiédissez la crème dans une casserole avec le zeste râpé du citron, la moitié de son jus, sel et poivre. Servez volaille et légumes nappés de sauce, parsemés de ciboulette.

Plus pratique

Dans un cuit-vapeur à deux étages, la vapeur circulera mieux entre les aliments moins tassés.

La boisson : une bière légère, avec ou sans alcool.

Cupcakes café-cerise

Pour 4 personnes
Préparation: 20 min
Cuisson : 20 min

- 180 g de farine
- 1,5 cuil. à café de levure chimique
- 150 g de sucre en poudre
- 150 g de sucre glace
- 180 g de beurre
- 3 œufs
- 15 cl de café très serré
- 12 griottes à l'alcool.

1 Allumez le four sur th. 5-6 (170 °C). Mélangez dans un saladier le beurre ramolli avec le sucre en poudre. Ajoutez les œufs et le café. Incorporez la farine et la levure. Versez dans douze caissettes et enfournez. Laissez cuire 15 à 20 min.

2 Mélangez le sucre glace dans un bol avec un peu d'alcool des griottes jusqu'à obtenir une pâte très épaisse. Étalez-la à l'aide d'une cuillère sur les cupcakes refroidis. Laissez durcir, décorez de cerises.

Plus saveur

Incorporez dans la pâte à gâteau quelques cerises dénoyautées avec un peu de leur jus.

Le vin : crémant d'Alsace.

Desserts Cuisine Actuelle

Cupcakes au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

- 120 g de farine
- 50 g de cacao amer
- 1,5 cuil. à café de levure chimique
- 180 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre
- 15 cl de lait
- 100 g de St Moret
- 3 œufs
- 3 cuil. à soupe de sirop de fraise
- bonbons et perles de sucre.

1 Battez le St Moret avec le sirop de fraise et placez au frais. Chauffez le four sur th. 5-6 (170 °C). Dans un saladier, fouettez le beurre mou avec le sucre. Ajoutez les œufs et mélangez bien. Incorporez le lait puis la farine, la levure et le cacao. Répartissez dans douze caissettes et enfournez pour 15 à 20 min.

2 Laissez refroidir. Avec une cuillère, placez le glaçage au St Moret dans une poche à douille cannelée et décorez les cupcakes refroidis. Disposez des perles et bonbons.

Plus pratique

Caissettes plissées en papier, en alu ou silicone, ne les remplissez qu'aux trois quarts pour éviter les débordements à la cuisson.

Le vin : clairette de Die.

Escalopes de dinde panées aux amandes

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

- 4 escalopes de dinde
- 1 gousse d'ail
- 60 g d'amandes hachées
- 60 g de chapelure
- 2 yaourts
- 1 cuil. à soupe de moutarde forte
- 1 œuf
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 20 g de beurre
- cumin en poudre
- sel, poivre.

1 Mélangez les yaourts avec l'ail pelé et pressé, la moutarde, du sel et du poivre. Amalgamez dans une assiette les amandes hachées, la chapelure et une pincée de cumin. Cassez et battez l'œuf dans une autre assiette, salez et poivrez.

2 Passez successivement les escalopes dans l'œuf battu puis dans le mélange aux amandes. Faites cuire ces escalopes panées dans l'huile et le beurre chaud 5-6 min de chaque côté sur feu doux. Servez-les avec la sauce au yaourt.

Plus saveur
Servez avec des crudités : radis, endives, mâche, carottes, céleri.

Le vin : rosé de Provence.

Viandes — Cuisine Actuelle

Wok de dinde aux épices

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

- 600 g de filet de dinde
- 500 g d'épinards frais
- 4 carottes
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à s. de sauce soja
- 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 étoile d'anis
- 1 bâton de cannelle
- sel, poivre.

1 Équeutez, lavez puis égouttez les épinards. Détaillez le filet de dinde en bouchées. Pelez et hachez l'ail. Émincez les carottes épluchées en rondelles. Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok et dorez-y 7 à 8 min les morceaux de dinde assaisonnés du bâton de cannelle et de l'étoile d'anis. Réservez-les.

2 À leur place, faites sauter les carottes 7 min dans le reste d'huile en gardant les épices. Ajoutez les épinards et l'ail. Poursuivez la cuisson 4 à 5 min en remuant. Salez et poivrez. Remettez la volaille dans le wok, réchauffez 2 à 3 min. Arrosez de sauce soja, remuez et servez.

Plus saveur
Versez 10 cl de bouillon de volaille ou de vin blanc en fin de cuisson afin d'obtenir une petite sauce.

Le vin : tavel rosé.

Cupcakes à la rose

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

- 1 rose fraîche non traitée
- 120 g de farine
- 60 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre en poudre
- 100 g env. de sucre glace
- 6 cuil. à soupe de crème liquide
- 3 œufs + 1 blanc
- 150 g de beurre
- eau de rose, sucre cristallisé.

1 Trempez les pétales de rose un à un dans le blanc d'œuf, puis dans du sucre cristallisé. Laissez sécher sur une grille dans un endroit tiède.

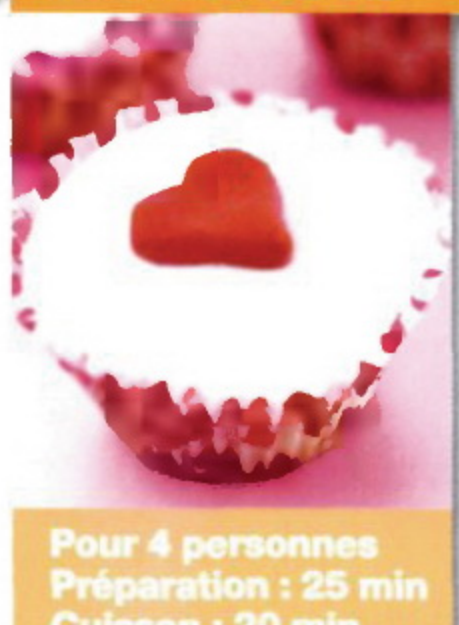
2 Allumez le four à th 5-6 (170 °C). Battez dans un saladier le beurre mou avec le sucre en poudre. Ajoutez les œufs et deux cuillerées à soupe d'eau de rose. Mélangez. Incorporez la crème liquide puis la farine et la poudre d'amandes. Répartissez dans douze caissettes et enfournez pour 15 à 20 min.

3 Laissez refroidir. Mélangez le sucre glace avec un peu d'eau de rose pour avoir une crème très épaisse. Étalez sur les cupcakes refroidis à la spatule. Laissez sécher avant de décorer des pétales cristallisés.

Plus saveur
À défaut d'eau de rose, vous pouvez utiliser du sirop de rose. Divisez alors les quantités par deux.

La boisson : thé chaud ou glacé, selon ses goûts.

Desserts — Cuisine Actuelle



Cupcakes cœurs au coco

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

- 220 g de farine
- 150 g de noix de coco râpée
- 150 g de sucre en poudre
- 150 g de sucre glace
- 3 cuil. à café de jus de citron
- 1 yaourt nature
- 3 œufs
- 120 g de beurre
- bonbons en cœur.

GOÛTER DE FILLES

1 Chauffez le four à th. 5-6 (170 °C). Dans un saladier, fouettez le beurre mou avec le sucre en poudre. Ajoutez les œufs, le yaourt, la farine, la noix de coco. Mélangez bien. Versez dans des caissettes et enfournez. Laissez cuire 15 à 20 min.

2 Mélangez le sucre glace avec un peu de jus de citron pour obtenir une crème épaisse. Étalez à la cuillère sur les cupcakes refroidis et décorez de bonbons en cœur.

Plus saveur
Pour changer, remplacez le glaçage par une fine couche de pâte d'amande blanche découpée à l'aide d'un emporte-pièce.

Le vin : saumur mousseux.

Mâche à la **julienne** de **légumes** et **tuiles** de **couscous**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Réfrigération : 30 min
Cuisson : 5 min

- **150 g de mâche**
- **4 radis rouges**
- **1 courgette**
- **2 oignons fanes**
- **1 carotte**
- **1 cuil. à café de miel liquide**
- **3 cuil. à soupe de jus d'orange**
- **1 cuil. à s. de vinaigre blanc**
- **2 cuil. à soupe d'huile d'argan**
- **1 cuil. à soupe d'huile d'arachide**
- **sel, poivre**

Pour les tuiles de couscous :

- **100 g de graines de couscous**
- **50 g de farine**
- **2 petits blancs d'œufs**
- **20 g de beurre demi-sel fondu**
- **2 pincées de sucre glace.**

1 Allumez le four sur th. 7 (210 °C). Faites dorer le couscous à sec dans une poêle en le remuant sur feu doux. Ajoutez trois cuillerées à soupe d'eau, laissez le couscous l'absorber.

2 Mélangez la farine, les blancs d'œuf battus, le sucre glace, deux pincées de sel, le beurre fondu et le couscous. Réservez 30 min au frais.

3 Étalez la pâte à tuiles de couscous sur une tôle couverte d'un papier sulfurisé. Faites-les dorer au four puis laissez-les refroidir sur une grille.

4 Râpez la carotte et la courgette. Coupez les oignons en rondelles et les radis équeutés en morceaux. Mélangez les crudités avec la mâche.

5 Fouettez le vinaigre, le miel, le jus d'orange, du sel, du poivre et les huiles. Mélangez la sauce juste avant de servir. Accompagnez des tuiles.

Confectionnez des tuiles originales en remplaçant le couscous par des graines de sésame, des amandes ou noisettes concassées dorées à sec à la poêle.

L'huile d'argan

■ Pour changer, adoptez cette huile couleur miel extraite des amandes de l'arganier, arbuste épineux du Sud marocain. Quelques gouttes suffisent pour assaisonner salades ou crudités, ou parfumer couscous, tajine et grillades. Présente dans les supermarchés, on la choisit bio.

Dîner chic

Un panaché de saveurs dans un saladier au bon goût d'agrumes.

Verdure aux **crevettes panées aux noisettes**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Attente : 45 min
Cuisson : 10 min

- **1 bouquet d'herbes fraîches (cresson, cerfeuil, persil plat, coriandre)**
- **200 g de salades mêlées**
- **2 citrons non traités**
- **2 œufs**
- **300 g de grosses crevettes crues décortiquées**
- **2 cuil. à soupe de farine**
- **100 g de noisettes décortiquées**
- **25 cl d'huile de friture**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

1 Faites mariner les crevettes 15 min dans le jus d'un citron poivré. Faites griller les noisettes à sec dans une poêle antiadhésive. Pelez-les et laissez-les refroidir. Concassez-les.

2 Égouttez les crevettes, passez-les dans la farine salée et poivrée puis dans les œufs battus et enfin dans les noisettes concassées. Alignez-les sur un plat, réservez-les 30 min au frais.

C'est tout simple de monder les noisettes. On les grille 10 min sur une plaque à th. 6 (180 °C) puis on les frotte dans un torchon rugueux.

3 Chauffez un fond d'huile de friture dans une grande poêle profonde. Faites-y sauter les crevettes 3 min puis égouttez-les sur du papier absorbant.

4 Prélevez une cuillerée à soupe de zeste du deuxième citron. Pressez le fruit et fouettez le jus avec l'huile d'olive. Ajoutez les zestes et les herbes rincées et ciselées, salez et poivrez.

5 Mélangez les salades et les herbes dans un saladier. Déposez les crevettes encore tièdes par-dessus et servez en présentant la sauce à part.

Spécial buffet

Contraste de salades tendres et de crevettes bien croustillantes.

Trucs en +

La panure qui croque

■ Plus malin que la chapelure ordinaire, on joue avec fruits secs, sésame, miettes de brioche grillées. On passe blancs de poulet, crevettes ou légumes précuits à l'eau dans de l'œuf battu et la chapelure choisie et on fait dorer. Les petites salades d'été vont adorer.

Tendre vénitienne, complète et piquante, juste ce qu'il faut.

La chicorée bigarrée

■ Cette salade est une ancienne variété originaire de Vénétie en Italie. Elle présente de larges feuilles bien ouvertes, crème piqueté de rouge. Sa saveur est douce et légèrement amère. Si vous n'en trouvez pas, vous la remplacerez par de la trévise.

Repas rapide

Salade mêlée au **poulet pané**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

- **2 blancs de poulet**
- **3 cœurs de salades (laitue, romaine, chicorée bigarrée...)**
- **1 œuf**
- **50 g de parmesan râpé**
- **50 g de chapelure**
- **4 cuil. à s. de mayonnaise au citron**
- **2 cuil. à s. d'huile**
- **2 cuil. à s. de pignon**
- **3 cuil. à s. de ciboulette ciselée**
- **1 cuil. à s. de miel**
- **2 cuil. à café de moutarde**
- **sel, poivre.**

1 Taillez les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur. Fouettez l'œuf dans une assiette creuse, mêlez la chapelure et le parmesan dans une autre.

2 Passez le poulet dans l'œuf puis dans la chapelure. Appuyez pour faire adhérer. Poêlez-les dans l'huile, 5 min par face.

3 Mélangez la moutarde, la mayonnaise, le miel et deux cuillerées à soupe de ciboulette. Disposez les salades effeuillées et les pignons dans des assiettes.

4 Ajoutez le poulet taillé en languettes sur la salade et parsemez le reste ciboulette. Présentez avec la vinaigrette dans un bol.

En fin de cuisson, laissez reposer les escalopes entre deux assiettes et faites dorer les pignons dans la graisse de cuisson.

PUBLICITÉ

L'Astuce pour gagner du temps et réussir votre salade mêlée au poulet pané

Je remplace la ciboulette par de la ciboulette prête à l'emploi "Cuisinez Facile" de Jardins du Midi
Simple et rapide, elle parfumera à merveille vos préparations chaudes ou froides.
Retrouvez ce produit dans l'univers frais du rayon fruits et légumes de votre magasin.

Prix de vente maximum conseillé : 1,99 € le pot de 90 g.

La gamme « Cuisinez Facile » de Jardins du Midi, c'est aussi de l'aneth, du persil, du basilic... Retrouvez-la ainsi que de nombreuses astuces et recettes sur **www.jardinsdumidi.com**

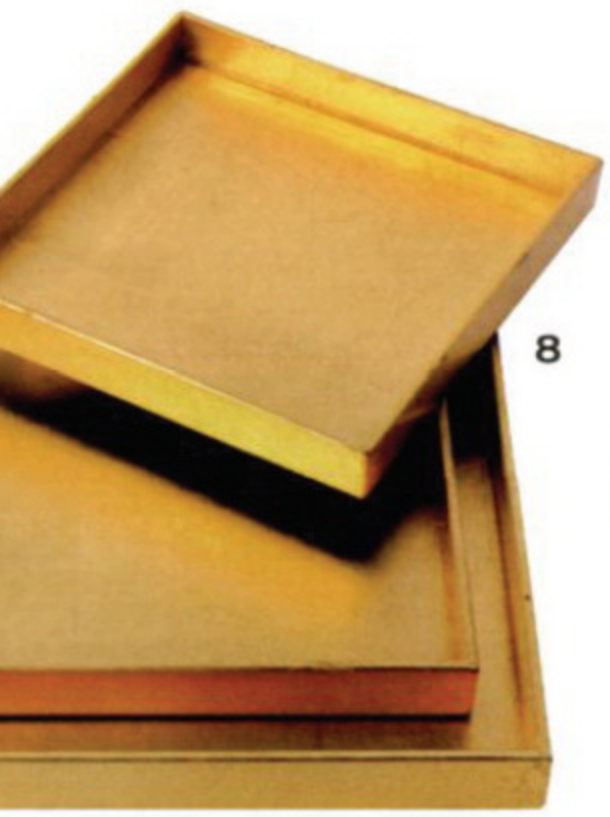
Jardins du Midi

Tables en

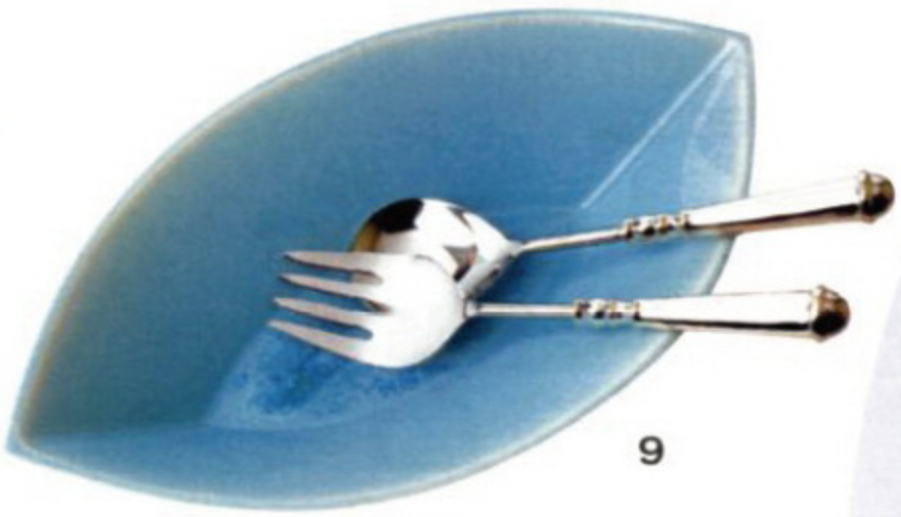
Avec l'été arrive le joli temps des cérémonies, de l'argenterie, des fleurs et des bougies.

1 Jeux de reflets Trois tailles pour ces ravissants bougeoirs en verre mercurisé, 7,90 € à 15,90 € pièce. La Maison Cassette. **2 Délicieusement rétro** Le set de coton blanc s'orne de plis et de croquets, 4,95 €. Les assiettes en faïence jouent à la petite fleur, 3,95 € pièce. Le gros verre ballon bleu rassure, 4,95 €. Et les couverts friment avec leur girole en métal argenté, 5,95 € pièce. Zara Home. **3 Vin doux** Le pied de ce verre se gonfle d'amour. Parfait en verrine pour une entrée ou une boule de glace, H 18 cm, 6 €. Jardin d'Ulysse. **4 Ambiance rouge** Une nappe qui claque, en coton damassé, 120 x 120 cm, 49 €. Le Jacquard français. Elle donne bonne mine à d'élégantes tasses à thé en porcelaine peintes à la main, 40 € pièce. Mise en Demeure. **5 À l'ancienne** Beurrier ou confiturier en métal argenté, bouton en verre, avec bol amovible en verre, 35 €. Maison de famille. **6 Brodé main** Six fleurs différentes ornent ces serviettes en coton ajouré, 40 x 40 cm, 45 € les 6. Petit vase pivoine ou rose en plâtre fin, 20 €. Fragonard. **7 Grand effet** Et petit prix pour ce seau en verre épais, très légèrement strié, H 20 x Ø 18 cm, 29,90 €. Maisons du Monde.

Côté fête



8



9

11

10

8 Façon laque Trois plateaux carrés en résine laquée, L 30, 25 et 20 cm, 33,80 €. Coming B. **9 En barque** Ce plat creux en céramique existe en six couleurs. L 42 x Ø 26 cm, 59 €. Jars, à L'Entrepôt. Couverts de service en métal argenté L 28 cm, 40 €. Du Bout du Monde. **10 Atout cœur** Déco de table en verre, à déposer avec sa fleur à côté de l'assiette, 6,70 €. La Maison Cassette. **11 Serviteur !** Aussi à l'aise avec le salé que le sucré, H 55 cm, 69,90 €. Asa. **12 Cire sculptée** À semer partout, des bougies pastel, 10 € pièce. Bougies La Française. **13 Romantique** Chemin de table en lin et coton à bords ajourés, 150 x 40 cm, 25 €. Le Grand Comptoir. Assiettes en faïence grise à motif en relief, de 38 à 14 €. Blanc d'Ivoire. Tout en finesse, des verres striés à eau H 23 cm et à vin H 21 cm, 23 € pièce. Mise en Demeure. **14 La pelle de Mamie** En métal argenté, gravée de dessins à l'ancienne, avec un manche en bois, L 30 cm, 24,90 €. L'Entrepôt. **15 Flûtes enchantées** En verre fin, à rayures blanches, transparentes, verticales, horizontales, à carreaux, à pois ou en croisillons, elles font danser les bulles, H 26 cm, 75 € les 6. Maison de famille. **16 Audacieuse** Cette carafe longiligne ne s'oubliera pas avec son éventail de bouchons, H 40 cm, 65 €. Chef et Sommelier.

12

13

14

16

15

Réalisation : Hélène de Vaublanc

■ **Adresses en fin de numéro**

À chacun son café

Les machines dites à espresso nous font redécouvrir le café. Quelle sera la vôtre ?

Espresso des amateurs

Ultracompact

Étroit, cet appareil fonctionne avec les capsules Nespresso. Grille réglable en hauteur, présélection taille de la tasse, arrêt automatique. Détartrage programmable. 19 bars, 1260 W, dim. 13 x 38 x 28 cm.

• **170 €, Citiz M190, Magimix.**

Puissantes, ces machines, avec ou sans capsules spéciales, assurent une extraction de qualité.

Des goûts en plus

Cette machine n'accepte que les capsules Nescafé Dolce Gusto (11 goûts différents dont le chocolat). Joli design, repose-tasse rétroéclairé, réglable en hauteur et arrêt automatique. 15 bars, 1500 W, dimensions 22 x 30 x 32 cm.

• **150 €, Nescafé Dolce Gusto "Circolo", Krups.**

Stylé

Inox brossé et brillant et finitions bois pour cet espresso pour toutes dosettes : ESE, souples ou dures. Astucieux, il dispose d'un grand plateau chauffe-tasses. Buse vapeur, fonction cappuccino, arrêt automatique 1 ou 2 tasses. 15 bars, 1450 W, dimensions 22 x 29 x 33 cm.

• **180 €, Silver Art, Rowenta.**

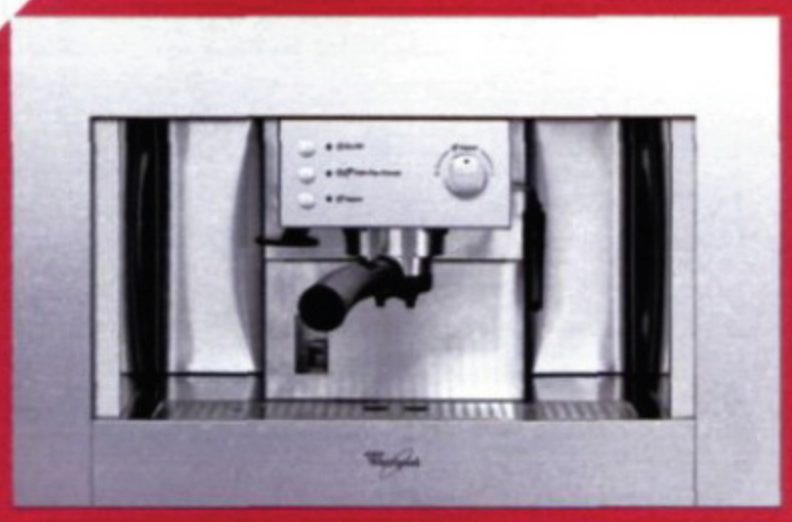
Basique

Système de chargement rapide et pratique pour cet appareil acceptant les dosettes universelles ESE (les moins chères). Témoins lumineux de mise sous tension et de température pour l'extraction du café, arrêt manuel. 18 bars, 1030 W, 23 x 31 x 30,5 cm.

• **110 €, Freecoffee, Solac.**

Design et encastrable

Luxueuse et performante, une machine qui prend place en beauté dans la cuisine.



Cette machine fonctionne avec des dosettes universelles ESE, ou du café moulu. Sobre, en Inox antitrace, elle s'intègre dans un meuble de cuisine pour libérer le plan de travail : une niche conçue pour un four à micro-ondes lui convient. Semi-automatique, buse vapeur et accessoire cappuccino. Éclairage halogène. 15 bars, 1000 W, dimensions 29 x 60 x 38 cm.

• **450 €, ACE-010IX, Whirlpool.**

Boissons des familles

Ces appareils basse pression préparent un café mousseux et aussi du thé ou du chocolat.

Intelligente

La machine reconnaît la dosette T-Disc et adapte la quantité d'eau, la température et le temps de préparation selon les boissons choisies (19 au total). Mode manuel possible. 3,3 bars, 1600 W, dim. 21 x 34 x 28 cm.

• **140 €, Tassimo 40, Bosch.**

Deux, si on veut

Cette machine pour 1 ou 2 tasses n'accepte que les dosettes Senseo (16 cafés différents, 1 chocolat). Repose-tasse adaptable sur 3 hauteurs. 1,5 bar, 1450 W, dimensions 22 x 32 x 33 cm.

• **100 €, Senseo Quadrante, Philips.**

Café des économes

Oui à la machine avec broyeur de café intégré, à pression élevée pour un espresso crémeux.

Bon rapport qualité/prix

Retrouver l'arôme du café moulu maison grâce à un broyeur intégré à mouture réglable. Buse vapeur et eau chaude, 1 ou 2 tasses avec arrêt manuel. Compatible café en grains et moulu. 20 bars, 1160 W, 30 x 33 x 38 cm.

• **280 €, Arezzo, White & Brown.**

Comme un robot

Machine compacte à broyeur silencieux et robuste en céramique. Fonctions vapeur, eau chaude et café long ou court par commande centrale, avec arrêt et cycle de rinçage automatiques. 15 bars, 1300 W, dimensions 30 x 42 x 33 cm.

• **350 €, Xsmall Steam, Saeco.**

Réalisation : Annie Boschet

■ **Adresses en fin de numéro**

GRAND FRAIS

fruits et légumes | épicerie du monde | boucherie | crémerie | poissonnerie

Le meilleur marché

GRAND FRAIS

Le meilleur du marché tous les jours près de chez vous !

La **qualité**, le **choix** et les **conseils** de **5 professionnels**, le tout au prix le plus juste

3 700599 600113

*Offre valable jusqu'au 27 juin 2010 dans vos magasins Grand Frais, Espace Fraicheur et le Rouge & Le Vert (hors poissonnerie Schaller). Bon à découper et à présenter au moment de votre passage en caisse. Offre non cumulable, il ne sera accepté qu'un seul bon par passage en caisse. Document non photocopiable.

3€ de réduction OFFERTS*

pour tout achat de 30€ minimum

GRAND FRAIS

RCS 387 806 722 000 22

Retrouvez-nous sur www.grandfrais.com

Photo non contractuelle - Photo du magasin prise à Crolles (38) - Tous les magasins ne sont pas équipés de vernière - Suggestions de présentation

Esprit bayadère

Toniques, les rayures aux couleurs vives donnent un air estival à la table comme à la cuisine.

1 Multifonction Planche à découper qui s'utilise aussi en dessous-de-plat. En verre trempé, résiste jusqu'à 280 °C et passe au lave-vaisselle. 40 x 30 x 0,4 cm, 28 €, Joseph Joseph. **2 Apéro rigolo** Pimentez l'apéritif avec cet ensemble aux couleurs tropicales. Plateau tournant en acacia, 27 x 27 cm, et ses 4 bols, Ø 14 cm, 47,95 €, assiettes à tacos en grès, Ø 28 cm, le duo 18,95 €, Sagaform. **3 Enchanteurs** Avec leurs filets graphiques, ces verres nous font tourner la tête. En acrylique, H 9,5 cm, 1 € pièce, Casino. **4 Régional** Un tablier réglable aux rayures traditionnelles basques. 100 % coton, 39 €, Artiga. **5 Rayures de goût** Une poussette gourmande dont chaque bande de couleur est associée à un aliment. En vinyle, pliable, H 96 x L 38 x P 35 cm, 37,90 €, Ambiance & Styles. **6 Ils ont la ligne** À utiliser en service assorti ou dépareillé, des couverts qui font bouger les lignes. Collection "Transat", Inox, 9,70 € pièce, Sabre. **7 Vitaminés** Bol, mug et sous-assiette réveillent le petit déjeuner. En céramique, l'ensemble 15 €, Sefama. **8 Format dînette** Flacons isothermes à petite contenance pour varier les contenus. En plastique, silicone et acier inoxydable, 50 cl, 5 €, Ikea. **9 Flip flap** Des magnets qui donnent un air de vacances au frigo. En plastique, 1,90 € pièce, Monoprix.

Réalisation : Marie Fiess

■ Adresses en fin de numéro

À la page

Merci, dame Nature

L'été approche à grands pas avec son panier chargé de fruits et de légumes. Des livres pour apprendre à en tirer le meilleur parti.

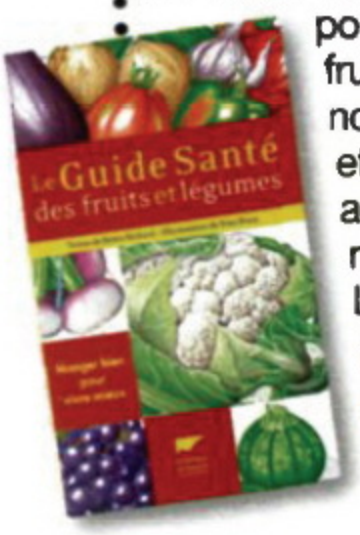
Retour du potager

Édith Granjean est une passionnée de jardinage. La renommée de son potager du Perche a dépassé les limites de son village, au point qu'elle en soit venue à éditer les recettes qu'elle applique à ses récoltes. *Ma cuisine du jardin* est une référence de tous les amoureux de produits frais et de saison.

• **18 €, Éditions Ouest France.**

Santé verte

Denis Richard, chef de service à l'hôpital H. Laborit à Poitiers, a réalisé *Le Guide Santé des fruits et légumes* pour définir comment les fruits et les légumes peuvent nous protéger, nous soigner, et quels sont les régimes adaptés à notre âge et notre condition physique. Les réponses sont précises et faciles à suivre.



• **19,90 €, aux éditions Delachaux et Niestlé.**

Histoires gourmandes

Les fruits font partie de notre patrimoine. À l'heure où les Nations Unies proclament 2010 "année internationale de la biodiversité" il est temps de se pencher sur ce pan de notre passé gourmand en partie menacé d'appauvrissement. Serge Schall nous en raconte l'odyssée dans *De mémoire de vergers*, une jolie balade culturelle et appétissante.

• 35 €, Éditions Plume de Carotte.

Une Américaine en Provence

Voilà 25 ans que Patricia Wells partage son temps entre les États-Unis et le sud de la France. Grande prêtresse culinaire chez elle, dans *Merveilleux légumes*, elle met ses recettes au service des légumes, rebaptisant le bœuf aux carottes en carottes au bœuf. Une approche diététique, originale dont ses gaufres de pomme de terre sont la preuve.

• **24,90 €, JC Lattès.**

Rebelles

Volées à la nature

Cuisiner avec les plantes sauvages peut être utile pour un exercice culinaire de vacances. Une activité très simple si l'on suit les conseils d'Anne Richard, mais aussi de Pierre Vaillant qui a découvert cette cuisine lors d'un passage à Laguiole, chez le chef Michel Bras. Chaque plante (pas moins de 45 au total) se voit attribuer une fiche botanique illustrée et une recette.

• **17 €, Geste éditions.**

250 conseils

Œuvre d'une adepte des marchés parisiens, Pascale Paolini, *Marché de saison* est une bible pour qui souhaite apprendre à choisir et à cuisiner les produits du moment. Avec en prime une foule de conseils pratiques pour bien conserver et associer les produits frais (même viandes, poissons et fromages) et astuces de maraîchers pour peler les topinambours, recycler les pépins de courge ou de poire...

• **22 €, Prat éditions.**

Délices d'autrefois

Le rutabaga, le topinambour, le crosne, le panais, le chou-rave mais aussi la carotte pourpre, la pomme de terre vitelotte, le cerfeuil tubéreux, la betterave crapaudine... ont des goûts délicats qui ont fait le bonheur de nos ancêtres. Kathleen et Yves Paccalet se sont pris de passion pour eux et nous invitent dans *Légumes oubliés d'hier et d'aujourd'hui* à les redécouvrir et à les cuisiner en 125 recettes.

• **30 €, Hoëbeke.**

Réalisation : Christine Masson

Les enfants vont adorer, même avec des épinards cachés dedans.

Le truc

On peut couper les escalopes en quatre, les farcir et les rouler, puis les fixer sur un bâtonnet. Et les cuire dans une poêle sans souci.

C'est rond, c'est

Ludique et très jolie, ça roule pour cette petite touche déco qui change tout ! À essayer illico.

Roulades de veau aux épinards

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

- **4 larges escalopes de veau**
- **4 fines tranches de jambon sec**
- **200 g d'épinards frais**
- **120 g de fromage à raclette**
- **2 échalotes**
- **1 gousse d'ail**
- **20 g de beurre**
- **2 cuil. à s. d'huile**
- **10 cl de vermouth ou de vin blanc sec**
- **noix de muscade râpée**
- **sel et poivre.**

1 Aplatissez les escalopes au rouleau à pâtisserie entre deux films étirables. Découpez ensuite le pourtour pour obtenir quatre rectangles. Hachez les chutes.

2 Dans une poêle, faites fondre les épinards équeutés 3-4 min avec une cuillerée d'huile, pressez pour éliminer l'eau. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade. Salez et poivrez les escalopes. Couvrez des tranches de jambon et de fromage à raclette, puis des épinards. Roulez, ficelez, tronçonnez et embrochez sur quatre piques.

3 Faites dorer les brochettes dans une cocotte avec une cuillerée d'huile et le beurre. Ajoutez les échalotes et l'ail émincés. Remuez 5 min. Versez le vin et 10 cl d'eau. Couvrez, laissez mijoter 25 min en retournant régulièrement. Servez chaud sur une salade de tomates et d'épinards crus à l'huile d'olive.

Le vin : chablis.

Rouleaux de poivrons aux petits pois

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

• 4 poivrons rouges • 150 g de petits pois • 4 tranches de pain de mie rassis • 400 g de fromage de chèvre frais • 30 cl de lait • 4 œufs • 50 g de parmesan • 2 cuil. à soupe de ciboulette hachée • 2 cuil. à soupe d'huile • 2 pincées de safran en poudre • sel, poivre.

1 Placez les poivrons sous le gril du four. Une fois leur peau brunie et cloquée, enfermez-les dans une cocotte 10 min. Faites cuire les petits pois 10 min. Égouttez-les.

2 Allumez le four à th. 7 (210 °C). Trempez le pain dans le lait puis essorez-le et malaxez-le avec les œufs battus, le fromage frais, le parmesan, du sel, du poivre, une cuillerée de ciboulette et le safran. Enfin, incorporez les petits pois.

3 Pelez les poivrons, découpez-leur un petit chapeau, retirez les graines ainsi que les cloisons. Remplissez-les de farce.

4 Alignez les poivrons farcis dans un plat graissé et arrosez-les d'huile. Enfournez pour 25 min, la farce doit être prise. Laissez reposer 5 min, porte du four entrouverte. Parsemez de ciboulette et servez.

Le vin : coteaux-varois rosé.

La ruse

Pelez les poivrons en les posant directement sur la flamme de la gazinière, retournez avec une longue fourchette. Enfermez dans un sac en plastique avant de peler. Rapide et efficace.

fun

Impec' sur une salade, en plateau télé.

Spiralettes aux trois fromages

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Réfrigération : 3 h

• 400 g environ de gouda en grandes tranches • 200 g de faisselle de brebis égouttée • 10 cl de crème fraîche liquide • 50 g de gorgonzola • 50 g d'olives vertes et noires • 50 g d'amandes effilées • 3 g de gélatine en feuille • 8 cl d'huile d'olive • sel, poivre, piment.

1 Plongez la gélatine dans un bol d'eau froide. Faites légèrement griller les amandes effilées sur feu doux dans une poêle antiadhésive. Portez la crème fraîche à ébullition. Hors du feu, mettez-y la gélatine essorée, remuez pour la dissoudre.

2 Dans une jatte, mélangez la faisselle, le gorgonzola et la crème gélatinée. Incorporez les olives hachées et la moitié des amandes grillées. Salez, poivrez et pimentez. Placez au frais 1 h.

3 Préparez quatre rectangles de film étirable. Posez dessus deux tranches de gouda se chevauchant sur 1 cm. Garnissez-les de crème de fromages. Roulez-les en boudin, puis tortillez les extrémités du film. Placez au frais 2 h au moins.

4 Avant de servir, déballez-les et coupez des tranches d'environ 1 cm. Posez sur un lit de salade et d'amandes, arrosez d'un filet d'huile.

Le vin : rosé du Var.

Très bien aussi à l'apéritif en petites brochettes avec une tomate cerise et un dé de pain grillé.

Bon choix

À la coupe ou en barquette au rayon fromages des supermarchés, choisissez de grandes tranches fines de gouda, avec ou sans cumin, ou même d'édam.

Le plus

Avec, on propose une crème fraîche parfumée de jus de citron, de moutarde et d'épices (coriandre, baies roses, anis). Et du pain grillé.

Somptueux effet sur la table du dimanche, ce saumon fraîcheur.

Bûche de saumon à la brousse

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Réfrigération : 2 h

• 400 g de filet de saumon sans peau ni arêtes • 300 g de brousse de vache • 100 g de fromage de chèvre frais • 50 g de pistaches • 1 oignon rouge • 1 citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1 Poêlez les pistaches. Laissez refroidir et concassez-les. Râpez une cuillerée de zeste de citron puis pressez le fruit. Battez les fromages avec deux cuillerées de jus de citron, le zeste, l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez la moitié des pistaches et un demi-oignon haché. Placez au frais.

2 Taillez le saumon en tranches un peu épaisses. Sur un grand morceau de film étirable, alignez les tranches de saumon pour former un rectangle de 20 x 30 cm. Garnissez de farce et roulez. Fermez comme un bonbon et réservez au frais 2 h.

3 Déballez pour servir. Décorez du reste de pistaches grillées et de fins anneaux d'oignon rouge.

Le vin : saumur blanc.

L'astuce

Roulez l'omelette en vous aidant du papier cuisson. De l'œuf liquide s'échappe ? Recuisez un peu à plat avant de rouler à nouveau.

On sert aussi à température ambiante, en minces tranches. À déguster à la fourchette.

Roulé d'omelette au brie

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

• 8 œufs • 120 g de viande des Grisons • 2 cuil. à soupe de Maïzena • 2 cuil. à s. de crème liquide • 12 asperges vertes • 150 g de brie coulant • 40 g de parmesan râpé • 1 brin de persil plat ou de marjolaine • sel, poivre.

1 Cuisez les asperges à l'eau bouillante salée 12 min. Égouttez sur un linge. Coupez le brie en lamelles. Tapissez un plat rectangulaire de papier de cuisson.

2 Allumez le four à th. 6 (180 °C). Battez les œufs avec la Maïzena délayée dans la crème, du sel et du poivre. Ajoutez 20 g de parmesan râpé et versez le tout dans le plat. Enfournez pour environ 10 min, l'omelette doit être juste prise en surface.

3 Retirez le plat du four. Tapissez ensuite l'omelette de tranches très fines de viande des Grisons, de brie et d'asperges. Parsemez de persil plat (ou de marjolaine) et du reste de parmesan râpé. Roulez, puis réenfournez 10 min. Servez chaud.

Le vin : muscat sec d'Alsace.

CuisineActuelle.fr

Fajitas, crêpes, feuilletés... Découvrez toutes nos autres recettes "enroulées", à picorer à volonté sur *www.cuisineactuelle.fr*

Des sauces sachant sublimer !

Au rayon épicerie et Asie

Envie d'agrémenter viandes rouges, volailles, poissons ou légumes verts et croquants ? Les nombreux barbecues et salades de l'été se colorent des sauces Kikkoman, qui donnent du peps aux mets et s'accordent à toutes les cuisines du monde.

KIKKOMAN : TOUS LES GOÛTS SONT DANS LES SAUCES

En adéquation avec une cuisine saine et naturelle, les sauces Kikkoman sont fabriquées de manière traditionnelle à partir d'ingrédients purs comme le soja, le blé, l'eau et le sel. Elles apportent le « truc en plus », mais sans colorant ni exhausteur de goût. Les goûts des différentes sauces sont très diversifiés et offrent de multiples saveurs. **La sauce soja Kikkoman naturellement fermentée** est un condiment japonais ancestral. Elle convient aussi bien pour la cuisine du quotidien que pour les recettes gastronomiques. Elle relève les saveurs et épice subtilement les plats, autant les rôtis et brochettes que les préparations de tartares, de salades ou d'antipasti… **La marinade Teriyaki,** fabriquée à partir de sauce soja, est agrémentée d'épices et de vin. En seulement 30 minutes de marinade, elle décuple les arômes des viandes, des poissons ou des légumes et apporte un aspect croustillant et appétissant aux aliments. Quant à **la sauce Yakitori,** elle sert autant pour les nappages que pour les marinades, exaltant les goûts à l'aide d'un simple badigeonnage. Les produits de base sont attendris, pimentés ou deviennent délicieusement croustillants.

Savoir choisir une bonne sauce soja grâce à l'étiquette…

Elle doit mentionner "fermentation naturelle", suivie d'une liste d'ingrédients la plus courte possible. Ces derniers seront naturels, sans conservateur, ni exhausteur de goût (attention aussi à l'ajout de colorants ou de sirops divers). Enfin, plus la fermentation est longue, meilleure est la sauce. Chez Kikkoman, elle dure 6 mois !

Brochettes de saucisses Teriyaki

INGRÉDIENTS Pour les brochettes : 4 saucisses · 2 poivrons rouges · 2 petits oignons rouges. **Pour la marinade :** 3-4 cuillères à soupe de sauce marinade Teriyaki Kikkoman · 1-2 cuillères à soupe de sirop d'érable · 1-2 cuillères à café de curry en poudre. **Pour le dip :** 250 g de fromage blanc ou de yaourt · 3 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman · 1-2 cuillères à café de curry en poudre · 1 pincée de coriandre en grains moulus · 2 cuillères à café de persil.

PRÉPARATION

Couper les saucisses en tronçons. Nettoyer et découper les poivrons en morceaux. Éplucher les oignons et les couper en grosses rondelles. Dresser les brochettes en alternant les morceaux de saucisses, de poivrons et d'oignons.

Mélanger la sauce marinade Teriyaki, le sirop d'érable et le curry en poudre. Badigeonner les brochettes de ce mélange et faire griller pendant environ 10 minutes. Préparer le dip en mélangeant la sauce soja Kikkoman, le curry en poudre, le fromage, la coriandre et le persil. Servir avec les brochettes.

Recette offerte par **KIKKOMAN**

Pour plus d'infos et de recettes, rendez-vous sur www.kikkoman.fr

HORS-SÉRIE ÉVÉNEMENT

Le Best-of des cakes de Sophie

ACTUELLEMENT EN VENTE

BEAUX ET BONS

Desserts express

4 idées vite et **bien faites,** c'est pile ce qu'il me faut. Invités surprise ou énorme envie de sucré, toutes ces douceurs sont prêtes en **30 min** maxi.

Crème fleurette, biscuits, yaourts, chocolat, pâte à tarte, on essaie d'avoir toujours quelques produits à assembler en un rien de temps.

Panna cotta coco-caramel

Tarte fine aux fruits du verger

Nuage aux framboises

Parfait glacé aux fraises

Panna cotta
coco-caramel

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Réfrigération : 20 min

• 70 g de sucre • 25 cl de lait de coco • 1 pointe de couteau d'agar-agar (gélifiant naturel en poudre, magasins bio) • 25 cl de crème liquide froide • 4 meringues du pâtissier.

1 Dans une casserole, faites caraméliser 50 g de sucre. Lorsqu'il a pris une teinte ambrée, versez avec précaution le lait de coco et l'agar-agar. Portez à ébullition 1 min en remuant. Transvasez dans un récipient placé dans un bain d'eau froide avec des glaçons et une pincée de gros sel puis laissez refroidir.

2 Fouettez 25 cl de crème liquide avec le reste de sucre, jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Incorporez-la délicatement à la crème au caramel et répartissez dans quatre verrines. Couvrez de miettes de meringues et décorez d'un motif en caramel. Servez vite.

Vin : coteaux-du-layon.

ATTEND FACILEMENT

Avec son décor de chef, un dessert 3 étoiles pour recevoir.

Déco chic

Faites dorer sur feu doux du sucre avec 1 cuillerée d'eau ou à sec. Avec une fourchette huilée, faites-le couler en zigzags ou motifs sur un papier sulfurisé huilé. Laissez durcir puis disposez sur les crèmes juste au moment de servir.

À LA SORTIE DU FOUR

Tarte fine aux fruits du verger

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

• 300 g de pâte feuilletée • 4 cuil. à soupe de sucre semoule • 2 pommes • 2 grosses pêches jaunes • 2 poires • sucre glace.

1 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée et découpez-la en six rectangles. Placez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier cuisson. Saupoudrez de sucre semoule.

2 Coupez les poires non pelées en tranches fines, épépinez-les. Dénoyautez les pêches et coupez-les en fins quartiers. Épépinez les pommes et coupez-les en fins quartiers. Garnissez chaque rectangle d'un fruit tranché. Poudrez de sucre semoule.

3 Enfournez et laissez cuire 20 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et joliment dorée. Laissez les tartes tiédir quelques minutes et voilez-les de sucre glace juste au moment de servir.

Boisson : cidre doux.

Bonne pâte

Elle est vendue en rouleau, en bloc ou en carrés pré-étalés. Feuilletée pur beurre, elle est au top. Humidifiez la plaque de cuisson ou utilisez le papier fourni avec. Piquez la pâte à la fourchette et passez-y de l'œuf battu avant de déposer les fruits, elle ne gonflera pas et la tarte sera toute dorée.

Le B.A.-BA de la chantilly

Utilisez de la crème liquide à 35 % MG minimum, c'est cette matière grasse qui lui permet de monter. Placez la crème et les ustensiles au frais 30 min avant de commencer. Si vous la préparez à l'avance, ajoutez-lui un peu de fixe-chantilly (rayon pâtisserie) pour éviter de présenter un dessert raplapla.

Déco à votre goût : ajoutez des copeaux de chocolat blanc, des éclats de tuiles ou des violettes en sucre concassées.

DERNIÈRE MINUTE

Savourez avec glace vanille, crème fraîche, yaourt grec ou même chantilly.

Nuage aux framboises

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

- **350 g de framboises**
- **20 cl de crème liquide très froide**
- **4 yaourts grecs**
- **4 cuil. à soupe de liqueur ou de sirop de framboise**
- **100 g de sucre glace + 1 cuil. à s.**

1 Réduisez en purée 200 g de framboises dans un moulin à légumes, pour éliminer les graines. Incorporez la moitié du sucre glace.

2 Fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme avec le reste de sucre glace. Incorporez-la délicatement à la purée de framboises.

3 Fouettez le yaourt avec la liqueur puis répartissez-le dans quatre coupes. Garnissez-les du reste de framboises fraîches puis de chantilly rose. Décorez avec quelques framboises voilées de sucre glace et un brin de menthe.

Vin : crémant d'Alsace rosé.

Démoulage parfait

Le plus simple ? Utiliser un moule en silicone. Tapisser le moule de film étirable en laissant dépasser sur les bords permet de manipuler facilement le dessert. Sinon, vite tremper le moule en porcelaine ou en métal dans de l'eau chaude et retourner sur le plat de service.

PEUT SE FAIRE LA VEILLE

On sert tranché au couteau électrique ou avec un couteau trempé dans de l'eau très chaude et essuyé.

Parfait glacé aux fraises

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Congélation : 20 min

- **1 paquet de biscuits à la cuiller**
- **350 g de fraises**
- **10 cl de jus d'orange**
- **2 cuil. à soupe de kirsch**
- **1 litre de glace au lait d'amande, au yaourt ou à la vanille**
- **2 cuil. à soupe de sucre.**

1 Sortez la glace du congélateur. Rincez, équeutez et coupez les fraises en deux. Arrosez-les de kirsch et saupoudrez-les de sucre. Tapissez un moule à cake ou une terrine de papier sulfurisé.

2 Dans une assiette creuse, mélangez le jus d'orange et le jus des fraises égouttées. Trempez-y rapidement une face des biscuits et tapissez-en le fond du moule. Répartissez les fraises.

3 Recouvrez avec la glace en tassant bien, lissez à la spatule. Couvrez de film étirable et placez 20 min au congélateur. Démoulez, tranchez et servez aussitôt.

Vin : champagne rosé.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Gagnez un cours de pâtisserie avec Christophe Felder et CANDEREL®

Tarte myrtilles

PAR PERSONNE : 295 kcal - Réd. calorique : 39%*

Le plus de Cuisine Actuelle

Entreposez bien la pâte au frais 1h ou plus, ce repos lui permet de se "détendre" et évite qu'elle se rétracte à la cuisson. Ensuite, laissez-la se réchauffer 15 min afin de l'étaler facilement.

Le plus de Christophe Felder

*« Ne craignez pas que le kirsch** ne parfume trop puissamment ce dessert : même les enfants ne le remarqueront pas. En revanche, il apportera une note parfumée très agréable qui intriguera vos amis. »*

Recette

Pour 6 personnes - Préparation : 1 heure - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

400 g de myrtilles, 1 cuillère à soupe de poudre d'amande
1 cuillère à soupe de chapelure, 1 cuillère à soupe de Canderel

Pour la pâte brisée fondante

180 g de beurre allégé + 30 g pour le moule, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de Canderel, 1 jaune d'œuf
4 cl de lait écrémé, 250 g de farine

Pour l'appareil à flan :

2 œufs, 1 cuillère de vanille liquide, 25 cl de crème allégée
2 cuillères à soupe de Canderel, 1 cuillère à soupe de farine
1 cuillère à café de kirsch

Préparez la pâte fondante : Sortez le beurre du réfrigérateur à l'avance afin qu'il soit bien mou. Faites-le ramollir quelques secondes au four à micro-ondes. Placez-le dans un saladier; ajoutez le sel, le Canderel, puis le lait et le jaune d'œuf. Tamisez la farine et incorporez-la petit à petit, en remuant doucement et sans arrêt avec une cuillère en bois. Façonnez la pâte en boule et enveloppez-la de film alimentaire.
Réservez 1 heure au réfrigérateur...

Suite de la recette sur www.canderel.fr

Participez au grand concours « Un dessert vraiment parfait »

du 1er avril au 28 mai

avec Un dîner presque parfait

Postez votre recette de dessert à base de Canderel sur **www.canderel.fr** (mot clé : dessert)
La meilleure recette sera publiée dans « Femme Actuelle ».

Voir modalités complètes sur www.canderel.fr © 2010 Merisant Company 2 SARL - RCS Nanterre 429 875 149
Come Dine With Me © and format rights - ITV Studios Ltd. Licensed by ITV Global Entertainment Ltd 2010. "Un dîner presque parfait" produit par STUDIO 89 Productions - Tous droits réservés

La vie est belle en CANDEREL®

*par rapport à une recette utilisant du sucre et des produits non allégés. ** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

Comme à la Martinique ! Des petits beignets de pâte salée, légère et dorée, au poisson ou aux légumes. La classe à l'apéritif.

Bon à savoir

■ La morue, c'est simplement du cabillaud salé et séché. Dessalez-la à l'eau ou dans un mélange d'eau et de lait. Plus rapide : faites-la bouillir trois fois de suite en changeant l'eau de cuisson à chaque fois. Il existe aussi des filets de morue à dessalage rapide (4 h) mais leur saveur est moins authentique (au rayon traiteur frais).

Trop bons les acras des îles

Ti'punch ? 1 quartier de citron vert, 2 cl de sirop de sucre de canne, 6 cl de rhum blanc, des glaçons. Attention, c'est fort !

Ça chauffe !

■ **Utilisez une huile de tournesol, de maïs ou de pépins de raisin pour la friture. Chauffez à 180 °C. Pour savoir si l'huile est à point, plongez un morceau de mie de pain dedans. Il remonte aussitôt ? C'est parfait. Car si la température est inférieure, les acras se gorgeront d'huile. Plongez-les par fournées de cinq ou six pour ne pas refroidir l'huile brutalement, ni les serrer.**

Acras de morue

Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min - Dessalage : 12 h

• 300 g de morue salée et séchée • 3 œufs • 125 g de farine • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1/2 piment antillais • 1 cuil. à café de levure chimique • 1/2 bouquet de ciboulette • 5 brins de persil plat • 1 bain de friture.

1 **La veille,** placez la morue dans une passoire immergée dans un saladier d'eau froide et faites-la dessaler 12 h au moins en changeant l'eau trois à quatre fois.

2 **Le jour même,** plongez la morue coupée en tronçons dans une grande casserole d'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu puis laissez cuire 10 min sur feu doux. Égouttez puis enlevez la peau et les arêtes. Effilochez la chair du bout des doigts.

3 **Pelez** les oignons et l'ail puis hachez-les. Rincez les herbes, séchez et hachez-les finement avec un couteau. Retirez les graines du 1/2 piment et hachez-le.

4 **Mélangez** la farine et la levure. Cassez les œufs dans un saladier et fouettez en ajoutant progressivement la farine, puis 15 cl d'eau. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte plutôt épaisse et lisse. Incorporez la morue, l'ail, l'oignon, le piment et les herbes.

5 **Faites chauffer** l'huile à 180 °C dans une casserole. À l'aide de deux cuillères à café, prélevez de petites quantités de pâte et déposez-les dans le bain d'huile. Faites frire cinq ou six acras à la fois, environ 5 min. Égouttez sur du papier absorbant et servez très chaud.

Trucs et astuces

léger : battez les blancs d'œufs en neige, puis incorporez-les à la pâte juste avant de faire frire.

pratique : on prépare les acras à l'avance et on les fait préfrire (juste blonds). On les égoutte et au dernier moment, il suffira de les plonger quelques secondes dans l'huile chaude afin de terminer la cuisson.

futé : il vous reste un peu de pâte ? Faites-en des boules, placez-les sur un papier sulfurisé puis réservez-les au congélateur. Quand elles ont durci, rangez-les dans un sachet spécial congélation. Un apéritif improvisé ? Faites-les frire encore congelées.

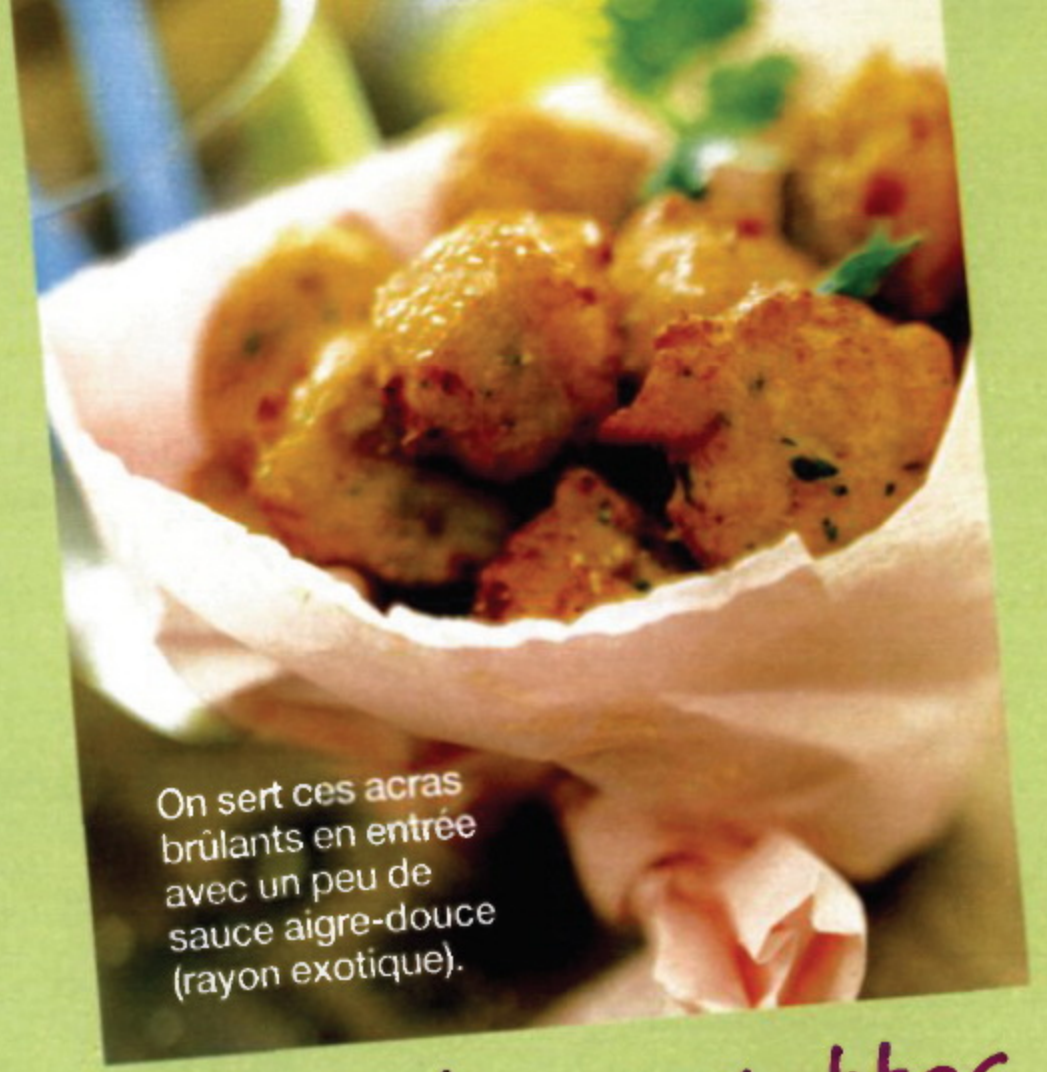
COMMENT FAIRE

4 idées ensoleillées

Acras de bananes

Écrasez la chair de 4 bananes plantain, mélangez avec 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés, le zeste râpé d'1 citron et 2 cuil. à soupe de jus de citron. Disposez en fontaine 200 g de farine, 1 cuil. à café de levure chimique et 1 grosse pincée de sel. Cassez 2 œufs au centre et incorporez-les en même temps que 10 cl d'eau froide. Ajoutez la purée de bananes. Assaisonnez de piment. Faites frire des boules de pâte env. 5 min dans l'huile chaude (180 °C).

Et si on les proposait avec un rôti de veau ?



On sert ces acras brûlants en entrée avec un peu de sauce aigre-douce (rayon exotique).

Acras de crevettes au citron vert

Hachez 500 g de crevettes crues décortiquées et faites mariner 1 h avec du sel et du poivre, le jus et le zeste râpé d'1 citron vert, 1 piment sec haché, 4 cuil. à soupe de vin blanc sec, 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée et 1 gousse d'ail hachée. Mélangez 200 g de farine, 1 cuil. à café de levure chimique, 1 pincée de sel, 2 œufs et 10 cl d'eau froide. Incorporez les crevettes égouttées. Faites dorer dans la friture bien chaude.

Ces petits beignets remplacent les frites, le soleil en plus.

Acras d'aubergines à l'ail et à la coriandre

Épluchez 3 aubergines, coupez-les en quartiers et faites-les cuire à la vapeur avant de les mixer en purée avec 1 gousse d'ail. Mélangez 200 g de farine, 1 cuil. à café de levure chimique, 1 pincée de sel, 2 œufs et la purée d'aubergines. Ajoutez 1 cuil. à café de coriandre ciselée. Rectifiez la consistance avec un peu d'eau froide. Faites frire dans l'huile bien chaude.

Accompagnez ces acras végétariens d'un chutney de tomates vertes et de crudités assorties.

Acras de patates douces au curcuma

Pelez 2 patates douces, coupez-les en dés. Faites-les cuire à l'eau salée puis écrasez-les en purée. Ajoutez 1 cuil. à café de curcuma, 20 g de graines de tournesol, poivrez. Mélangez 200 g de farine, 1 cuil. à café de levure chimique, 1 pincée de sel, 2 œufs et 10 cl d'eau froide. Incorporez la purée. Faites frire par cuillerées.

Une vie de riche
c'est bien.

Une vie de luxe
c'est mieux.

Voilà ce que vous apporte l'Huile d'Olive.
Une vie plus luxueuse.

Riche en saveurs, en apports nutritionnels.
La santé n'a pas de prix.

Huiles d'Olive.
Un grand luxe dans votre vie

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO
FEGA

CAMPAGNE FINANCÉE GRÂCE À L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE L'ESPAGNE

Interprofesional del aceite de Oliva español

L'alimentation est notre alliée si on l'adapte à nos âge et mode de vie. Solutions à l'appui.

On veut toutes un ventre plat

Se débarrasser d'un petit ventre bedonnant est bénéfique à la fois pour la silhouette et la santé. En effet, il a été prouvé qu'un ventre rond augmente le risque de maladies cardiaques. Première bonne résolution : pratiquer régulièrement un sport. Qu'on se le dise : le manque d'exercice physique est l'ennemi numéro un de nos abdos. Reste à adapter l'alimentation en fonction de son profil.

20-30 ans

OUI AUX FIBRES

Ventre dur et gonflé... Et si vous donniez un coup de pouce à votre transit paresseux ? Facile, il suffit de troquer le régime "charcuteries, viandes, pâtisseries" pour une alimentation plus riche en fibres et en magnésium.

Les bons réflexes

- **Boire** au moins un litre et demi d'eau par jour.
- **Passer** des céréales blanches : pain, riz, pâtes... aux céréales complètes (et bio).
- **Augmenter** progressivement votre ration habituelle de fruits et légumes pour atteindre cinq portions par jour.
- **Calmer** vos fringales en absorbant des fruits secs.

Astuce : prendre au lever un verre d'eau minérale riche en magnésium type Hépar.

À éviter : l'abus de graisses (charcuteries, sauces) et les desserts sucrés à l'excès.

30-45 ans

VAINCRE LE STRESS

Vous vivez à toute allure et, résultat, le stress commence à faire des ravages sur votre santé. Première victime, votre ventre qui se tord et se met à ballonner. Au réveil, vous êtes parfaitement plate et le soir, on dirait que vous débutez une grossesse ! Place à l'alimentation antiballonnement.

Les bons réflexes

- **En cas de "crise",** suivre une cure de fenouil pendant quatre jours : en légume ou en salade, à tous les repas.
- **Prendre** l'habitude de cuisiner avec des graines de coriandre, elles absorbent l'air contenu dans le tube digestif.
- **Remplacer** le café du midi par une infusion de menthe, nettement plus digestive.

Astuce : une à deux gouttes d'huile essentielle de basilic, aromathérapie oblige.

Les clés d'une bonne digestion

1. **Aidez votre estomac en mâchant bien vos aliments.**
2. **Adoptez l'huile d'olive en corps gras, elle active le travail de la vésicule biliaire.**
3. **Invitez les légumes verts à chacun de vos repas, ils facilitent le drainage du foie et des reins.**
4. **Parsemez vos petits plats d'herbes aromatiques, partenaires officielles de la digestion.**
5. **Évitez les légumes secs et les plats gras qui fermentent dans les intestins.**

Infos santé

Équilibre à la cafét'

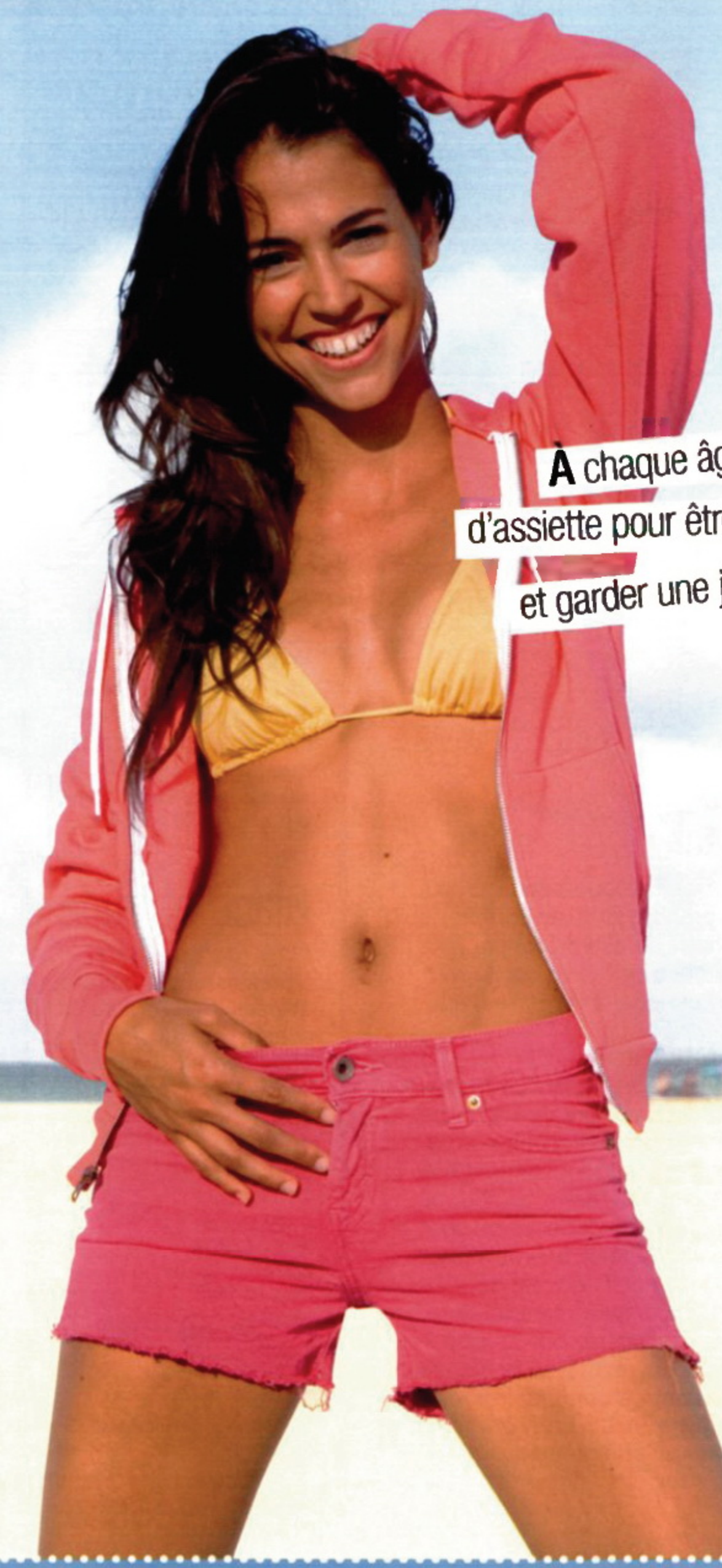
LES CAFÉTÉRIAS CORA, en faisant fait appel à la nutritionniste Véronique Isel, proposent des plats et des menus équilibrés avec des produits de base triés sur le volet. L'opération Savourez l'équilibre présente une salade de poisson et de pâtes à 400 kcal et 6 €. Pour les ados, le sandwich poulet et roquette à 4 € est parfait. Bon point aussi pour le bar à fruits : 2,50 € la coupelle.

MINCEUR ÉPICÉE

En associant le goût et la minceur, la marque Ducros met en ligne sur son site Internet tout un programme "La ligne côté saveurs". On y trouve des recettes équilibrées qui comportent beaucoup d'herbes et d'épices, pour toutes les occasions. 10 fiches pratiques recèlent aussi quantité d'astuces zéro frustration. Apéritifs colorés de tortillas à la cannelle, ou hamburger à la grecque, le soleil entre dans nos repas familiaux.

ALGUES ANTIGRAISSES

Saviez-vous que les algues sont composées de fibres qui réagissent comme des



À chaque âge ses secrets d'assiette pour être en forme et garder une jolie silhouette.

CHOUCHOUTER NOS BONNES BACTÉRIES

L'intestin est un vrai nid à microbes, habité par 100 000 milliards de bactéries ! Notre confort intestinal dépend directement de l'équilibre de cette flore. Et pour la préserver, il suffit de nourrir les bonnes bactéries de fibres particulières, nommées fructanes. Elles sont présentes dans l'ail, la ciboulette, l'artichaut, l'échalote, le topinambour, l'asperge, le poireau, la chicorée, la banane et la tomate.

silic ajoutées à la vinaigrette. Magique pour dégonfler.

À éviter : choux, légumes secs et menus trop riches en fibres qui irritent les intestins.

faim par excellence : brocolis et haricots verts en priorité.

• **Manger** des protéines (œuf, viande ou poisson) à chaque repas. Elles ont l'avantage de se digérer lentement donc de calmer ou éviter les fringales.

Après 45 ans

GARE AUX RONDEURS

Bouleversement hormonal oblige, on prend facilement du ventre à la cinquantaine. À la ménopause, la graisse se loge de préférence au niveau de l'abdomen. Heureusement, on peut s'affiner en misant sur un régime bien adapté.

Les bons réflexes :

• **Adopter** le thé vert comme boisson, à raison d'un litre par jour. Ses antioxydants sont reconnus efficaces contre les rondeurs abdominales.

• **Forcer** sur les aliments riches en chrome, oligo coupe-

Astuce : suivre une cure de betterave, crue ou cuite, le lendemain d'un repas copieux.

À éviter : tout ce qui pèse sur la balance, telles les sucreries industrielles. Et ne pas se resservir pendant les repas.

Réalisation : Myriam Loriol

éponges à graisses ? Ces fibres, appelées alginates, absorbent jusqu'à 75 % du gras que l'on mange selon les mesures de chercheurs du Royaume-Uni. De façon concrète, la piste des aliments enrichis en alginates est sérieusement exploitée. Des tests avec du pain sont en cours. En attendant les résultats, il y a vraiment de quoi devenir "algu'addict".

VRAI/FAUX LES FRUITS ROUGES

Ils se valent tous côté calories.

FAUX Les groseilles, cassis et framboises sont vraiment des fruits light : 30 à 40 calories pour 100 g. On ne s'en prive pas ! Alors que la facture énergétique de la cerise atteint 80 kcal pour 100 g.

Ils sont riches en antioxydants.

VRAI Ce sont de vrais élixirs de jeunesse ! Leurs pigments rouges possèdent un pouvoir antioxydant très élevé. Ils renforcent la résistance des vaisseaux sanguins et protègent efficacement le cœur.

Il contiennent un maximum de vitamine C.

VRAI & FAUX C'est le cassis qui détient le record en vitamine C des fruits cultivés en France (200 mg/100 g). La fraise en est également bien pourvue. Mais la teneur en vit. C des autres fruits rouges est plus faible.

Soupes froides
Le plein de fraîcheur

Parfumée et hypervitaminée, la soupe froide se fait la star des entrées estivales.

Changer des crudités ? Rien de mieux que les soupes froides. Prêtes en un rien de temps au blender, elles s'achètent aussi toutes faites au rayon frais des supermarchés. À base de tomate, concombre ou betterave, elles sont hyperlight (un bol n'excède pas 100 kcal) car elles contiennent très peu de graisses, juste un filet d'huile d'olive.

Les complices d'une jolie silhouette

Ces soupes légères (en principe sans féculents) sont riches en fibres. Elles sont parfaites pour remplir l'estomac avec effet coupe-faim garanti. À prendre aussi en compte, le plaisir de s'hydrater sans se forcer à boire : un bol de soupe est égal à un verre d'eau.

Atout forme

Un autre intérêt des soupes froides : leur extrême richesse en vitamines et minéraux. On en trouve en moyenne 40 % de plus que dans les soupes classiques, car elles ne sont pas chauffées. Exemple pour la vitamine C qui est détruite à 60 % à haute température, alors qu'un bon bol de gaspacho couvre 30 à 50 % de nos besoins. À compléter par un laitage et du pain complet pour un plat bien équilibré.

Réalisation : Myriam Loriol

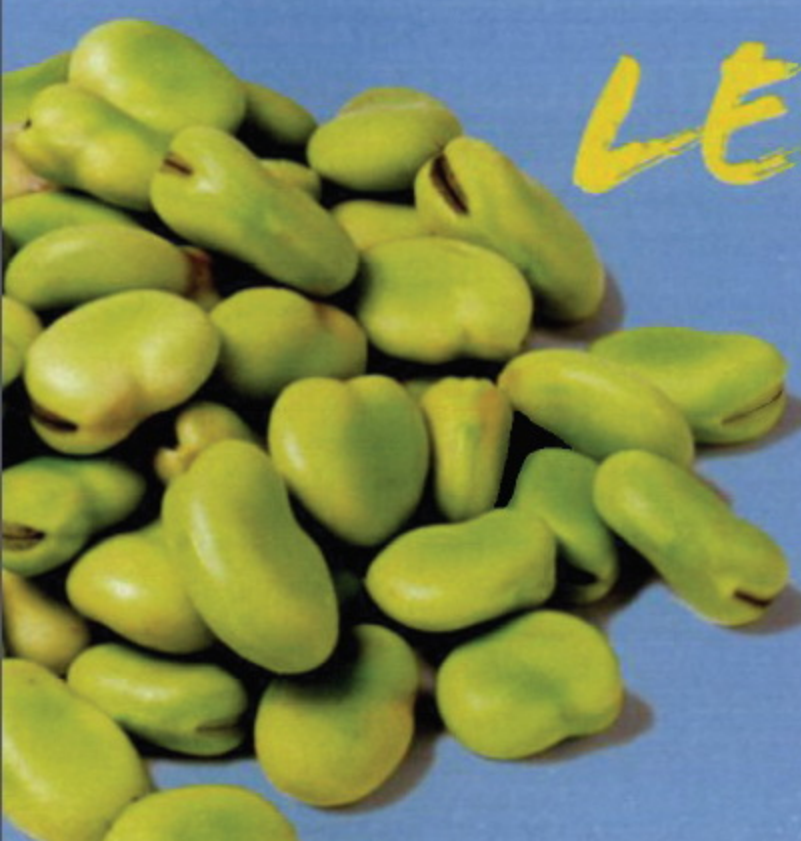
Le trio légumes gagnant

Concombre
Avec moins de 10 calories pour 100 g, il est bien fourni en oligo-éléments (phosphore, calcium, potassium) et en vitamines B et E. C'est le meilleur complice forme et minceur de l'été. Composé à 96 % d'eau, il calme bien la soif et la faim.

Tomate
C'est l'un des rares végétaux à contenir un maximum de lycopène, antioxydant puissant. Source de carotène, elle protège la peau du vieillissement. Riche en vitamines C (30 mg pour une tomate) et B, c'est une véritable bombe de vitalité.

Poivron rouge
Champion en vitamine C (50 g assurent 75 % de nos apports journaliers), il est aussi riche de pigments qui potentialisent l'effet forme de la vitamine. Sans parler de ses antioxydants qui sont source de jeunesse…

Zoom sur LES FÈVES



GROSSES GRAINES D'ÉQUILIBRE

- **Championnes en fibres :** une assiette de 150 g couvre le tiers de nos besoins quotidiens.
- **Riches en protéines :** elles en contiennent trois fois plus que les autres légumes.
- **Sources de vitamine B9 :** utile pour lutter contre l'anémie. Une portion = 30 % des apports journaliers.
- **Pas si caloriques** Avec 60 kcal/100 g, elles se situent en dessous de la pomme de terre (80 kcal/100 g).

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.

Apéro light

Vive les tomates Cerise Rubis dans leur panier pour colorer et équilibrer nos apéros de belle saison. Elles se mangent par gourmandise et n'apportent que 22 kcal aux 100 g.

- **Cerise Rubis Savéol, 2,20 € le panier de 250 g, en GMS.**

Glacé et fruité

80 % de purée de fruits dans ces coupes glacées. Sans colorants ni arômes artificiels ni conservateur. Façon liégeois, sous une mousse de lait pour seulement 110 kcal.

- **Liégeois de Fruits, Andros, 2,30 €/4 x 120 ml, dans les GMS.**

Steak végétal

À base de soja, ce haché végétal n'a rien à envier à la viande de bœuf côté goût. Côté nutrition, il est aussi riche en protéines mais mieux pourvu en fibres. Sans cholestérol ni graisses animales, il est parfait avec un coulis de tomates.

- **Sojasun, Haché 100 % végétal, 2,90 €/240 g, en GMS.**

Lucie 1m 70, 82 kg.
Indice de masse corporelle : 28,3

alli vous accompagne durablement
car il associe un médicament et un programme :
www.alliprogramme.fr

alli®

votre allié pour perdre du poids en complément d'un régime

Perte de poids chez les personnes en surpoids dont l'indice de masse corporelle est supérieur ou égal à 28, en association avec un régime

Médicament, pas avant 18 ans. alli est indiqué dans la perte de poids en association avec un régime réduit en calories et pauvre en graisses chez les personnes en surpoids dont l'indice de masse corporelle est supérieur ou égal à 28. Perte de poids moyenne de 4,4 kg après 6 mois de traitement (durée maximale d'utilisation). **Demandez conseil à votre pharmacien, il vous dira si vous êtes en surpoids ou obèse et si alli vous convient. Ne tardez pas à consulter votre médecin pour bénéficier si nécessaire d'une prise en charge globale et adaptée.** Si vous n'avez pas perdu du poids après avoir pris alli pendant 12 semaines, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Il pourra être nécessaire d'arrêter de prendre alli. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Contient de l'orlistat. Lire attentivement la notice. Visa GP n°0239G10X112

parlez-en à votre pharmacien

www.alliprogramme.fr

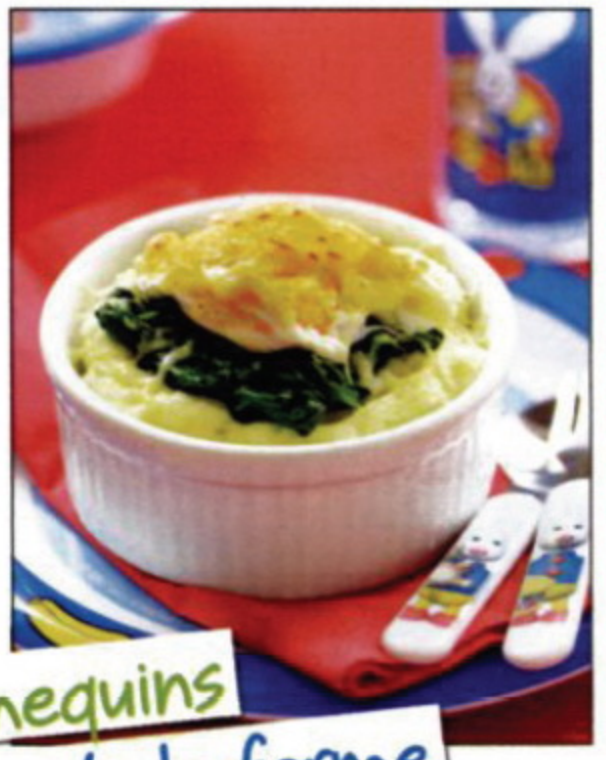
gsk GlaxoSmithKline
GlaxoSmithKline Santé Grand Public

Votre pharmacien, votre premier conseil santé

les fiches

Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.

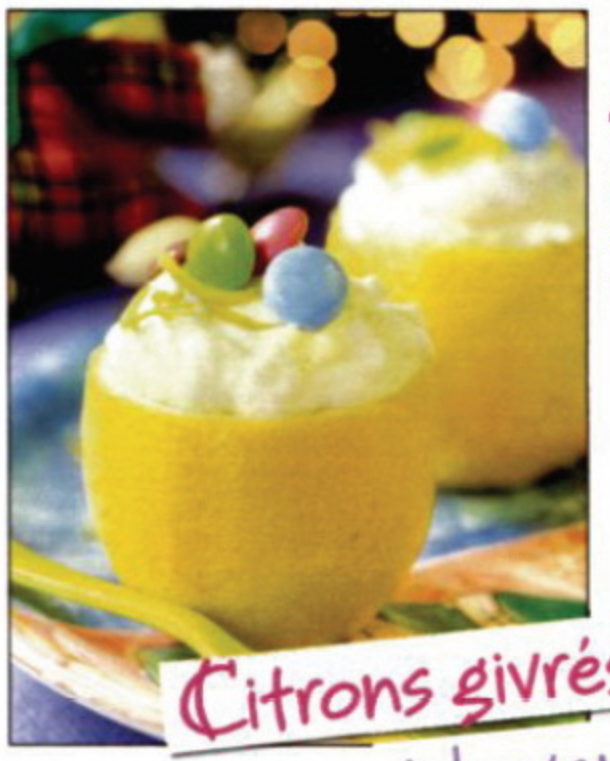
LE +
Sucres lents, légumes et protéines, un délicieux plat complet pour les plus petits.



Ramequins de la ferme

Pour 4

CUISEZ 600 g de pommes de terre pelées et coupées en dés, 20 min à l'eau bouillante salée. **ÉCRASEZ-LES** en ajoutant 15 cl de lait, 20 g de beurre, salez et poivrez. **VERSEZ** dans 4 ramequins. **FAITES FONDRE** 100 g de mâche 2 min dans 1 cuil. à s. d'huile, salez, poivrez. **POCHEZ** 4 œufs, 3 min à l'eau frémissante vinaigrée. **ÉGOUTTEZ** et déposez sur la purée couverte de mâche. **AJOUTEZ** 60 g d'emmental râpé, faites dorer 3 min sous le gril du four.



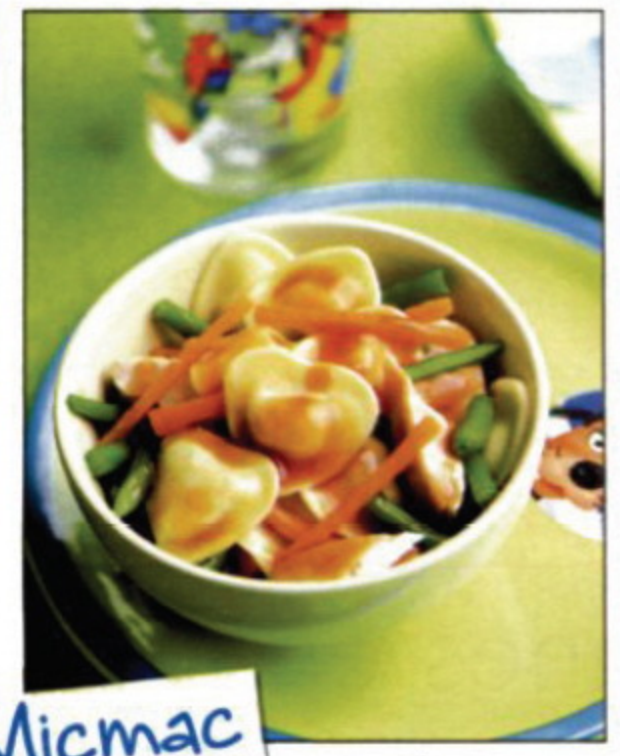
LE +
Un grand classique inusable bien onctueux.

Citrons givrés à la vanille

Pour 4

RINCEZ et essuyez 4 citrons (bio). **TRANCHEZ** leur base pour qu'ils tiennent debout puis découpez à chacun un chapeau. **ÉVIDEZ-LES,** pressez la pulpe avec les mains au-dessus d'un saladier. **MÉLANGEZ** rapidement ce jus avec 4 yaourts à la vanille. **MONTEZ** 2 blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez délicatement au mélange vanillé. **RÉPARTISSEZ** dans les citrons évidés. Entreposez au moins 3 h au congélateur. **SERVEZ** décorés de Smarties.

LE +
Une assiette complète qui se réchauffe vite fait au micro-ondes, sans vous.



Micmac aux raviolis

Pour 4

CUISEZ 200 g de raviolis au fromage frais dans une casserole d'eau bouillante salée. Dans une poêle, **FAITES DORER** 2 blancs de poulet débités en morceaux, 5 min dans 1 cuil. à soupe d'huile. **AJOUTEZ** 2 carottes détaillées en bâtonnets et 150 g de haricots verts effilés. **MÉLANGEZ** 3 min, versez 20 cl de bouillon de volaille. **LAISSEZ CUIRE** 5 min. Ajoutez les raviolis. Cuisez encore 5 min.

LE +
Le lait déguisé en tarte bien fondante, ça marche !

Quichettes des vaches

Pour 4

MÉLANGEZ 180 g de farine, 3 petits-suisses, 90 g de beurre mou et 1 pincée de sel. Roulez en boule, réfrigérez 1 h. **TAPISSEZ-EN** 4 moules à tartelettes, piquez le fond à la fourchette. **RÉPARTISSEZ** 4 portions de Kiri en dés sur la pâte. Fouettez 3 œufs avec 30 cl de lait concentré non sucré. Salez, versez sur le Kiri. **CUISEZ** 20 min au four th. 6-7 (200 °C). Servez avec une salade de tomates persillées.

C'est moi qui l'ai fait

MINIGÂTEAUX CHOCO

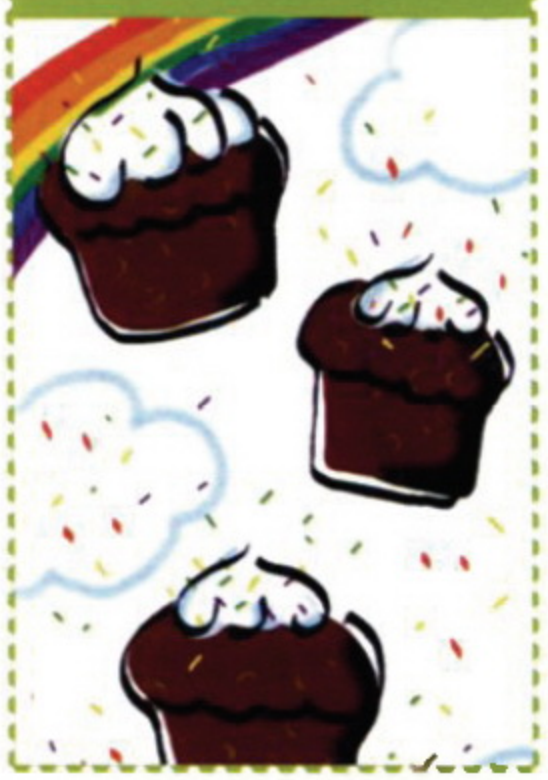
CE QU'IL TE FAUT
• 150 g de quatre-quarts • 1 paquet de Kit Kat Ball • 150 g de chocolat noir • 60 g de beurre • 1 bombe de chantilly • 1 cuil. à s. de vermicelles arc-en-ciel.

COMMENT ON FAIT

1 ÉMIETTE le quatre-quarts dans un saladier entre tes mains bien propres. Ajoute les billes de chocolat.

2 FAIS FONDRE le chocolat avec le beurre en cubes, 3 min au micro-ondes puissance moyenne et remue. Verse dans le saladier et mélange soigneusement.

3 RÉPARTIS dans 4 moules à muffins. Garde 1 h au réfrigérateur avant de démouler. Décore d'un peu de chantilly et de vermicelles.



Le "digestomatic", un appareil ludique qui reproduit toutes les étapes de la digestion.

Quand apprendre à mieux manger devient amusant.

Bon appétit les petits !

Avec l'exposition Bon appétit, la Cité des Sciences de Paris initie les ados aux règles d'une bonne alimentation.

Manger équilibré. Pas facile pour les parents de faire passer le message. L'exposition "Bon appétit, l'alimentation dans tous les sens" qui se tient à Paris, à la Cité des Sciences et de l'Industrie jusqu'au 2 janvier 2011, apporte toutes les réponses.

Cinq thèmes pour tous

Cible visée, les 9-14 ans. "C'est à cet âge, explique Dorothée Vatinel, commissaire de l'exposition, que les jeunes sont le plus réceptifs. Avant 9 ans, ils traversent souvent une période de néophobie – le refus de tout aliment nouveau. Après 14 ans, ils rejettent les recommandations parentales et deviennent autonomes." L'exposition se décline en cinq thèmes. "Pourquoi manges-tu ?" questionne le jeune sur son identité et son rapport au corps. "Bien dans ton assiette" insiste sur l'importance du plaisir et de la convivialité autour des repas. "Enquête sur les aliments" permet d'apprendre l'origine des produits et leur transformation. "Le goût des autres" élargit le regard de l'enfant sur la consommation alimentaire avec la présentation des rituels, goûts et usages variant d'une culture à l'autre. "Une faim de citoyen" montre que l'on peut faire des choix responsables dans sa manière de consommer.

Ludique et instructif

Chacun de ces aspects est abordé sous forme de jeux et présentations audiovisuelles interactives, d'activités individuelles ou collectives drôles et déjantées. Comme le "digestomatic", un appareil surdimensionné qui explique les étapes de la digestion. Ou le babyfoot géant pour comprendre le plaisir et la convivialité autour du repas.

Les très jeunes curieux ne résisteront pas à une proposition aussi originale que gourmande : une animation les guidant pour réaliser une recette en fonction de leur personnalité. Un délice à leur goût qu'ils pourront même emporter. Quant aux plus grands, ils se passionneront pour le parcours "Comment nourrir tout le monde ?" développant les différentes étapes d'une crise alimentaire.

Parcours en ligne

Et les parents ? Des fiches leur permettent de réviser leurs connaissances sur les fruits et légumes, les vitamines, la traçabilité des produits. Pour ceux qui ne pourront visiter cette exposition, le site Bon appétit en offre un tour d'horizon très complet, assorti de jeux et animations. Comme si vous y étiez !

- **Mardi au samedi, 10 h/18 h et dimanche jusqu'à 19 h. Tarif : 10 €. Tarif réduit 8 € (7-25 ans, familles nombreuses), gratuit pour -7 ans.**

Pour aller plus loin

Un livre coédité avec la Cité des Sciences permet de prolonger le plaisir et l'intérêt de la visite. Au menu : les secrets de l'appétit, les conseils pour bien manger, les familles d'aliments, l'éveil aux saveurs et plats des autres cultures, la faim dans le monde. Les illustrations sont humoristiques et donnent de la saveur à l'ouvrage.

- **Bon appétit, par Muriel Bastien et Rocco, Bayard éditions, 14,90 €.**

■ **Adresses en fin de numéro**

Réalisation : Dominique Decoster

Choisi pour eux

Écolo
Un grand yaourt bio et qui évite les multiples paquetages pour mieux respecter l'environnement. Grâce à son couvercle protecteur, les petites bouches pourront le consommer en plusieurs fois.

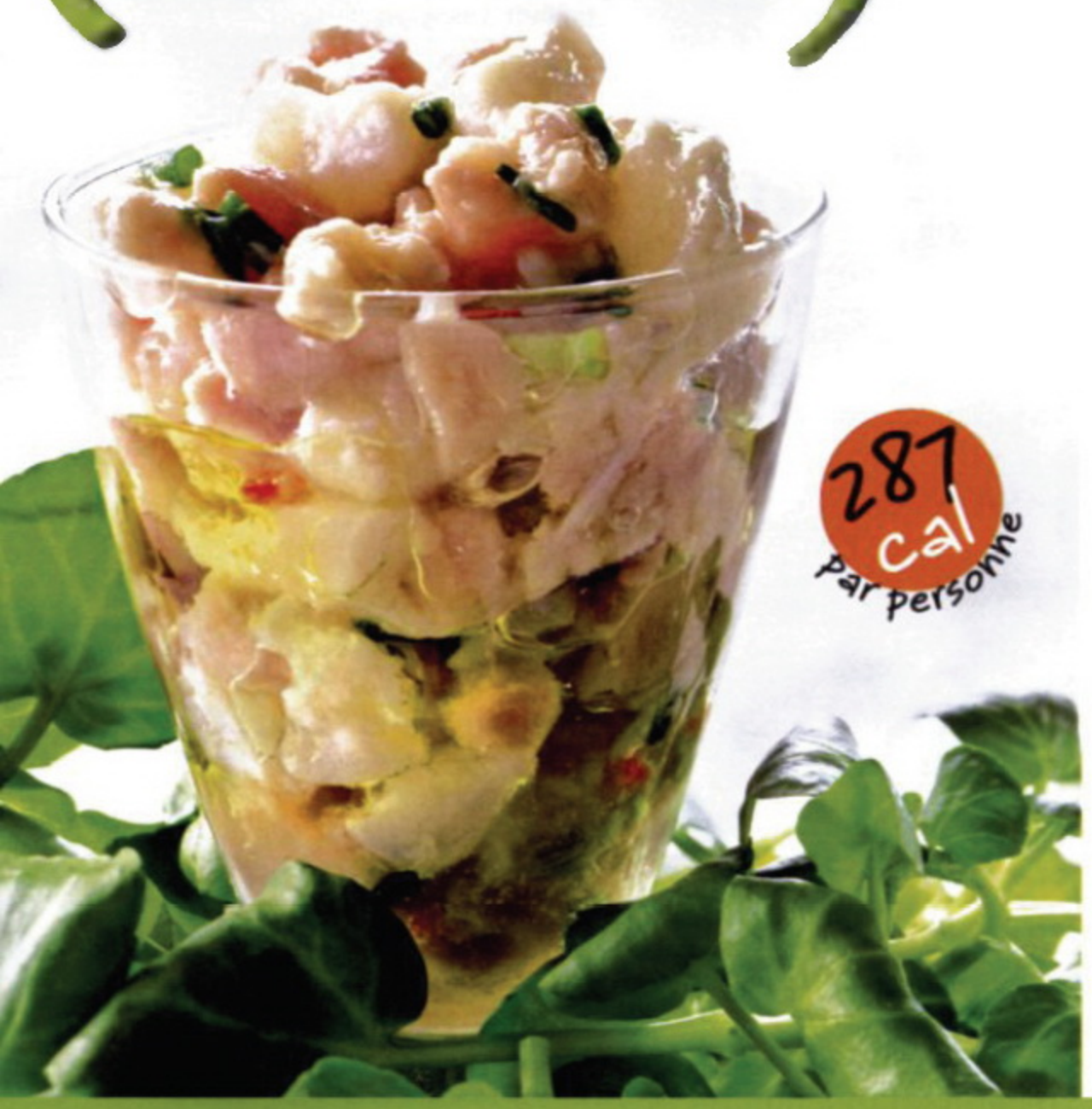
- **La Vie Claire, yaourt brassé à la fraise, 400 g, 2,35 €, magasins La Vie Claire.**

Soda nature
Une nouvelle boisson sans colorant, à l'eau de source et 30 % moins sucrée que la plupart des boissons sucrées. Le goût de citron associé à celui de la framboise donne un accord réussi.

- **Pulco, Framboisade, 70 cl, 1,85 €, GMS.**

Et que ça saute !
Servies en 4 min top chrono, ces délicieuses petites crêpes jambon-fromage à réchauffer feront briller leurs yeux d'envie et d'admiration pour maman-chef.

- **Sodeb'O, Family'Crêpes, Jambon et fromage, 300 g, 3,30 €, en GMS.**



Juste une salade, le cresson ? Bien mieux que ça ! Champion en calcium, il est aussi très riche en vit. C : 75 g couvrent la moitié de nos besoins quotidiens.

Tartare aux 3 poissons

Préparation : 15 min **Marinade :** 30 min

Pour 4 personnes

• 600 g de filets de lotte, bar et espadon • 1 sachet de cresson (env. 125 g) • 4 citrons verts • 1 petite gousse d'ail • 2 oignons nouveaux • 1 bouquet de ciboulette • 1 lamelle de piment rouge frais • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1 Pelez et dégermez la gousse d'ail, pressez-la. Nettoyez les oignons et hachez-les fin. Pressez les citrons. Coupez le piment en dés le plus fin possible.

2 Coupez les poissons en dés de la même taille. Disposez-les dans un plat creux avec le jus des citrons, les oignons, la ciboulette et l'ail ciselés, du poivre et du sel. Laissez mariner 30 min au réfrigérateur, jusqu'à 2 h si vous préférez le poisson plus "cuit" par le jus de citron.

3 Égouttez rapidement le tartare, ajoutez l'huile et le piment, un peu de sel si nécessaire et répartissez dans des verres. Accompagnez de cresson citronné.

Je vais tout manger tout cru

Légumes, poisson, viande, fruits frais, à moi les vitamines et textures savoureuses.

Taboulé au curcuma sauce tapenade

Préparation : 20 min

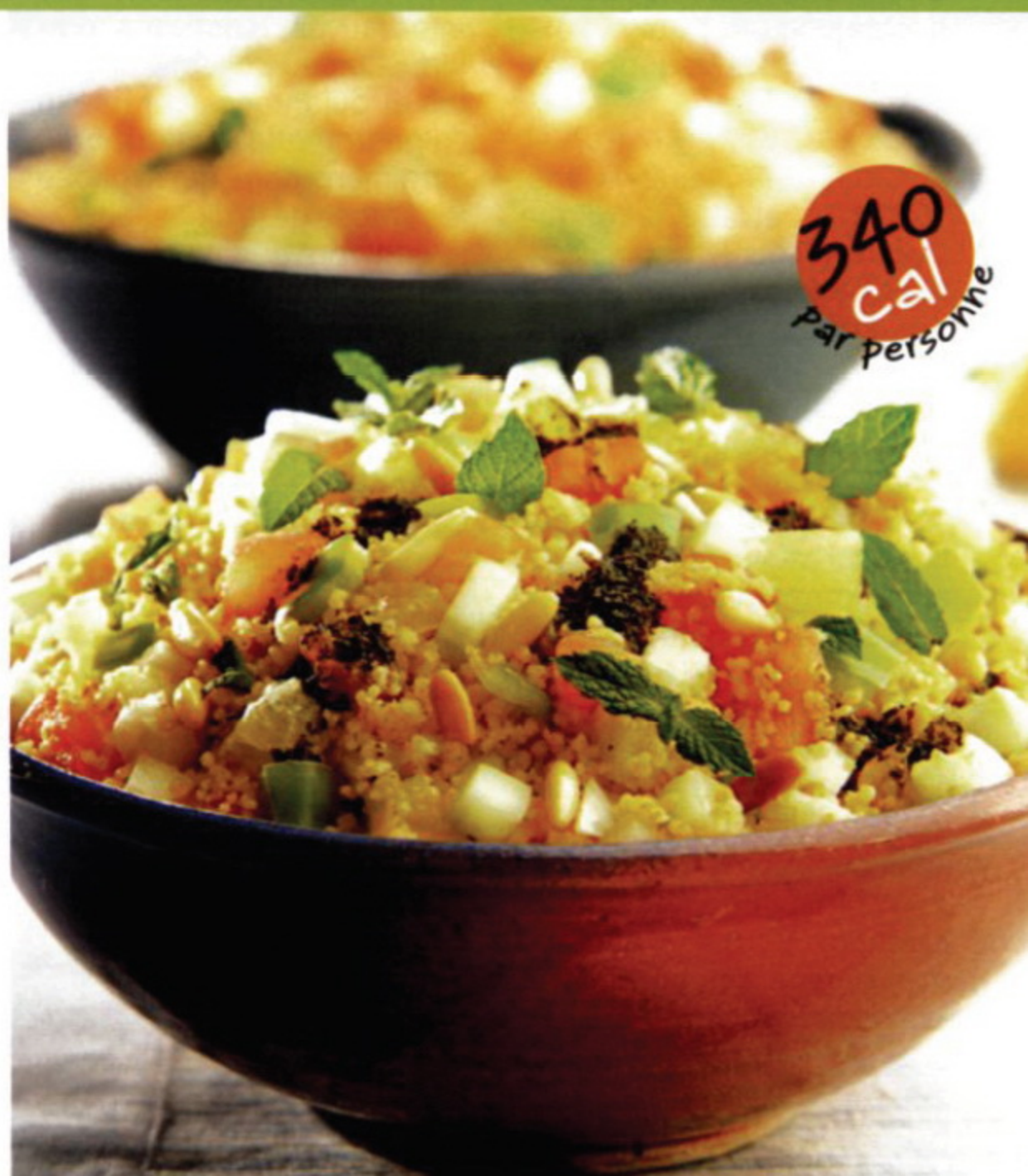
Pour 4 personnes

• 200 g de graine à couscous • 1/2 concombre • 3 tomates • 1 poivron vert • 3 oignons nouveaux • 2 citrons • 40 g de pignons • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 cuil. à s. de tapenade • 1 cuil. à café rase de curcuma • 1 brin de menthe • sel, poivre.

1 Versez le couscous et le curcuma dans un saladier, puis 10 cl d'eau froide et le jus des citrons. Réservez.

2 Dorez les pignons à sec dans une petite poêle antiadhésive 1 min. Égrenez le poivron. Pelez, épépinez les tomates et le concombre. Détaillez ces légumes en dés. Hachez les oignons.

3 Égrenez le couscous à la fourchette, ajoutez les légumes, les oignons, les pignons, la menthe ciselée. Dans un bol, fouettez l'huile avec la tapenade, du poivre et un peu de sel. Arrosez-en le taboulé, mélangez avec soin puis placez au frais 1 h.



Épice-santé : le curcuma, épice jaune qu'on trouve dans le curry, est un antioxydant puissant. Profitez-en.

L'ail nouveau : il fait baisser la tension et le taux de mauvais cholestérol, surtout s'il est cru. N'hésitez pas à en parsemer les plats, il parfume moins l'haleine.

Tartare de bœuf et tomates à l'ail nouveau

Préparation : 20 min

Pour 4 personnes

• 400 g de rumsteak ou de filet de bœuf • 4 tomates • 4 gousses d'ail nouveau • 6 cornichons • 200 g de champignons de Paris • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1/2 citron • 2 brins de thym frais • Tabasco • sel, poivre.

1 Ébouillantez les tomates 10 secondes, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés. Découpez la viande en dés de la même taille. Émincez deux gousses d'ail.

2 Mélangez les tomates, la viande, le thym effeuillé, les cornichons hachés, le jus de citron, trois gouttes de Tabasco, du sel et du poivre.

3 Disposez les tartares sur des assiettes à l'aide de cercles en inox. Nettoyez, émincez les champignons et disposez-les en rosace sur le tartare en alternant avec quelques lamelles d'ail.

4 Pressez le reste de l'ail, mélangez-le avec l'huile et un peu de sel. Nappez les tartares et servez aussitôt.

Tout est permis ?

Presque ! Essayez les courgettes, petits pois, asperges vertes, mini-maïs, artichaut poivrade. Pour les viandes, évitez les volailles mais goûtez le veau, délicieux. Côté poisson, pas de hareng, souvent porteur d'un parasite et pas super cru.

Faut-il craquer pour le cru ?

Oui, les légumes sont plus tentants que cuits, on arrive enfin à deux trois portions/jour comme pour les fruits, et la vitamine C est intacte. Côté viande et poisson, la valeur nutritionnelle n'est guère modifiée mais l'assaisonnement est plus léger et les quantités servies souvent moindres.

Cuisine Actuelle.fr

Viande, poisson et fruits crus en carpaccio : découvrez nos recettes à la rubrique Dossiers gourmands / Tendance cuisine sur *www.cuisineactuelle.fr*

Pêche au coulis fruité, glaçon de yaourt

Préparation : 20 min

Pour 4 personnes

• 1 yaourt crémeux à la vanille • 6 pêches • 200 g de fraises • 1 cuil. à s. de jus de citron • 1 sachet de sucre vanillé.

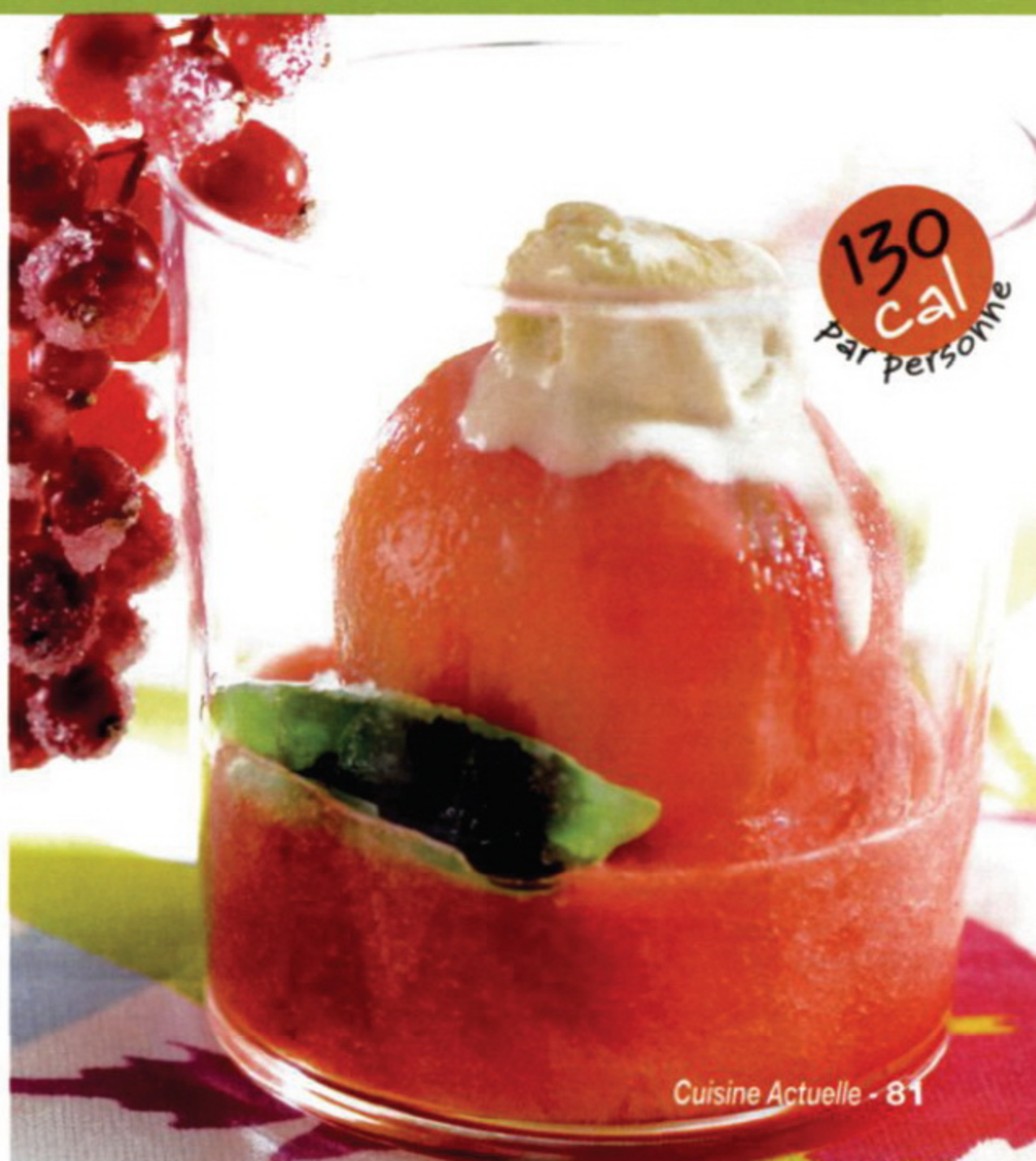
1 Répartissez le yaourt dans les alvéoles d'un bac à glaçons et laissez prendre 20 min au congélateur.

2 Ébouillantez les pêches 10 secondes, pelez-les. Dénoyautez les deux moins belles et mixez-les avec la moitié du jus de citron et la moitié du sucre vanillé.

3 Équeutez les fraises puis mixez-les avec le reste de jus de citron et de sucre. Filtrez à travers une passoire pour éliminer les graines.

4 Répartissez les coulis dans quatre verrines, ajoutez les pêches puis les glaçons de yaourt. Servez vite, éventuellement décoré d'une grappe de groseilles.

Dessert light : avec un vrai bon yaourt, un peu de riz au lait du commerce, des figues fraîches et de la cannelle ou de la mousse au chocolat et des fraises, on se fait des verrines très raisonnables pur plasir.



Rouges des beaux jours

Fruités et désaltérants, des vins simples et très abordables. On les déguste carrément frais, de 10 à 14 °C.

PLATS FROIDS-MAYO

Gouleyants et puissants pour accompagner les viandes, mais vifs pour réveiller les sauces.

1. EXPRESSIF

Vin de pays d'Oc charmant de simplicité, aux arômes de fruits rouges, rond et frais.
Avec ? Une assiette anglaise, accompagnée d'une salade de jeunes légumes encore tièdes.

• **Jardin de Jules, Domaine de la Clapière 2008, 5 €, Nicolas.**

2. SOUPLE

Tiré du merlot, un cépage élégant, ce vin de pays d'Oc est très charmeur avec sa robe pourpre, ses arômes de petits fruits noirs, sa bouche souple et sa finale épicée.
Avec ? Un poulet froid aux poivrons rouges marinés, ou une escalope de veau avec une sauce bolognaise.

• **Aimery, merlot, vin de pays d'Oc, 2,50 €, grandes surfaces.**

3. CHARPENTÉ

Ample en bouche, équilibré, rond et souple avec des arômes de cassis et mûre, ce rouge tiré de la syrah est particulièrement séduisant.
Avec ? Un rosbif froid ou une entrecôte grillée.

• **Château Val Joanis, syrah, luberon 2007, 8 €, Nicolas.**

4. COMPLEXE

Un assemblage avec de la négrette, cépage local. Arômes de fruits noirs et de réglisse, bouche complexe et suave, finale fruitée.
Avec ? Un gigot froid.

• **Château Bellevue La Forêt, fronton 2006, 6,25 €, Nicolas.**

CRUS SUR CRU

Du corps mais des tanins pas de bois. Ils se plaisent

1. BIO

Associant grenache et syrah, ce vin bio jeune joue sur le fruit avec des arômes de mûre et de cassis. Finale bien poivrée.
Avec ? Classique tartare de bœuf, ou terrines et pâtés.

• **Prairie, luberon rouge 2009, Marrenon, 4,50 €, Carrefour.**

2. ÉLÉGANT

Aromatique, charmeur, franc, un côtes-du-rhône à majorité cinsault doté d'une belle personnalité. Arômes de fruits rouges mûrs et d'épices, ampleur et fin de bouche fraîche.
Avec ? Un carpaccio au parmesan ou des petits

SALADES DE BONNE COMPOSITION

Gésiers confits, magret séché, haricots verts, mozzarella, tomates séchées, aubergines grillées… Voilà ce qu'il faut à ces vins frais, vifs et épicés.

1. TYPÉ

Le braucol et le duras, des cépages locaux, s'associent à la syrah et au merlot dans ce vin fruité et gourmand aux arômes de cassis et de framboise. Finale sur une agréable note rustique.

Avec ? Une salade au confit de canard, une entrecôte au barbecue.

• **Gaillac 2008, Château Lions Lamartine, 3,60 €, Leclerc.**

2. POIVRÉ

Pineau d'Aunis, cabernet franc et pinot noir composent ce vin typé et charmeur aux arômes de cassis et de pivoine. Rond, fruité, finale poivrée.

Avec ? Une salade de haricots verts au magret séché et aux gésiers, ou une terrine de lapin en gelée.

• **Coteaux-du-vendômois 2008, Coopérative du Vendômois, 3,60 €, Carrefour, Monoprix.**

3. BIEN MÛR

Un côtes-de-provence rouge aux arômes de fruits rouges confiturés, ample en bouche et bien équilibré, fruité, gourmand, avec une finale sur les épices douces.

Avec ? Salade de légumes d'été grillés, petits farcis chauds.

• **Château de Saint-Martin 2006, 8 €, Carrefour.**

4. FRUITÉ

Syrah et grenache, classiques de la vallée du Rhône, donnent un rouge à la robe profonde, au nez de fruits rouges et noirs mûrs et à la bouche riche et fruitée.

Avec ? Une salade parisienne au pot-au-feu ou une daube en gelée.

• **Côtes-du-vivarais 2008, Vignerons Ardéchois, 2,60 €, en grandes surfaces.**

soyeux, de la matière mais avec tartare ou carpaccio.

légumes farcis provençaux.

• **Minha Terra 2009, Domaine de Mayran, 9 €, cavistes.**

3. VELOUTÉ

Tiré de jeunes vignes, un rouge au nez de cassis et de mûre, aux notes épicées, à la bouche ronde et veloutée. Finale fruitée et soyeuse.

Avec ? Tartare de magret ou pâté en croûte.

• **La Chapelle de Romanin, baux-de-provence 2006, 11 €, Nicolas.**

4. GOURMAND

Un rouge de pays d'Oc tiré du grenache, idéal très frais. Arômes de groseille, bouche fruitée, finale désaltérante.

Avec ? Carpaccio et légumes grillés, tartare de veau.

• **Grenandise, Les Collines du Bourdic, 3,25 €, grandes surfaces.**

PÂTES ET TARTES

Des vins tout simples pour des plats sans complication. Pour pizza, quiche ou pâtes.

1. FRAIS

Robe brillante et légère, nez de fruits rouges, bouche franche, à la fois ample et fraîche, ce pinot noir séduit à coup sûr.

Avec ? Quiche, petits pâtés ou saucisson.

• **Pinot noir grande réserve 2007, Cave de Pfaffenheim, 8 €, Auchan.**

2. STRUCTURÉ

Majorité grenache et syrah, robe rouge cerise, nez intense de fruits noirs et d'épices, un rouge sans prétention mais bien équilibré. Très agréable à boire rafraîchi à 10 °C.

Avec ? Tortilla au chorizo ou brochettes de volaille.

• **La Vieille Ferme, côtes-du-ventoux 2008, 4,90 €, Monoprix.**

3. RUSTIQUE

Vinifié à l'ancienne, un côtes-du-roussillon très jeune, au nez de fruits rouges mûrs, équilibré avec une séduisante touche de rusticité et une finale fraîche et fruitée.

Avec ? Des macaronis bolognaise, une bruschetta ou une pizza reine.

• **Saveurs oubliées, côtes-du-roussillon-villages 2009, 3 €, en GMS.**

4. CHARMEUR

Pinot noir et gamay réunis dans ce vin de plaisir, sur le fruit, élégant et gourmand, arômes de fraise et cerise.

Avec ? Spaghettis carbonara ou carpaccio.

• **Les Beaux Jours, coteaux-du-giennois 2009, Domaine Émile Balland, 12,50 €, chez les cavistes.**

Réalisation : Elizabeth de Meurville

Question d'actu

VINS LÉGERS,

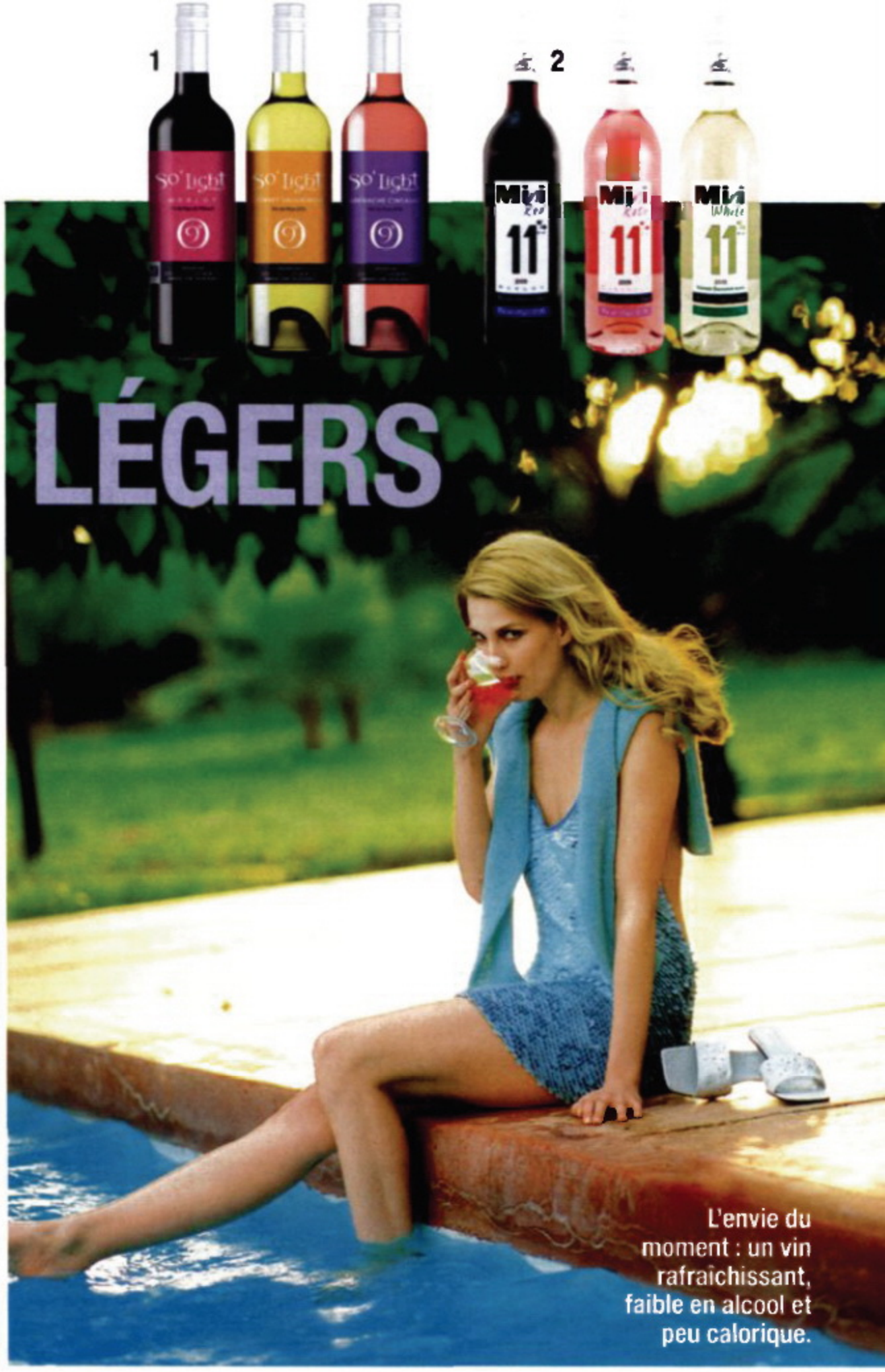
Des vins tendance, faibles en alcool et moins caloriques, concilient recommandations et envies.

Après la mode des vins puissants, on assiste au retour des petits vins à 10-11°, voire moins, plus rafraîchissants et faciles à boire, surtout quand il fait chaud. Deux sortes de vins légers sont sur le marché.

Les "naturellement" légers. Clairette de Die et blanquette de Limoux, petites bulles à finale douce, titrent 6 ou 7°. Perlé de Gaillac est aux alentours de 11°. Fronton propose un "rosé de piscine". Et des vins de pays sont vinifiés pour rester légers comme la gamme Mini de PH Wine, à 11°. Côté rouge, la plupart des gaillac, beaujolais et gamay de Touraine ne dépassent pas 12°.

Mais il y a aussi les "allégés" ceux qu'on travaille par des arrêts de fermentation et filtrations notamment. Les blancs et rosés ainsi obtenus sont très agréables, les rouges restent perfectibles. Parmi quelques-uns, un Parfum de Foncalieu à 10,5° dont un agréable viognier et le So'Light des Domaines Auriol, à 9°, dans les trois couleurs.

1. Allégés en alcool et calories, So'Light, 6 €, en GMS.
2. Naturellement légers, vins de pays d'Oc. Mini, 4 €, GMS.



L'envie du moment : un vin rafraîchissant, faible en alcool et peu calorique.

Les affaires du mois

1. ROSÉ FRUITÉ

Cépages du Sud et rayon de soleil dans ce rosé au nez de fruits rouges. Bouche acidulée et rafraîchissante, vive. Sur un carpaccio de veau ou des rougets grillés.

• **Désir'Rosé, Vignobles La Coterie, ventoux 2009, 2,95 €, GMS.**

2. PERLÉ LÉGER

Idéal pour l'apéritif, tout en légèreté, avec un nez de fleurs blanches et de poire. Bouche désaltérante aux fines bulles et à la finale franche. Très frais, sur des crevettes ou un tartare de poisson.

• **Gaillac blanc sec perlé 2009, Grande Réserve des Bastides, 3,45 €, en GMS.**

3. EXOTIQUE

Voyage en Argentine pour fêter les papas avec ce chardonnay de la région de Mendoza. Un vin blanc intense et fruité au nez de fruits blancs et jaunes. Bouche riche, ample et très vive. Sur des sushis ou des croustillants de langoustine.

• **Terrazas de los Andes, reserva chardonnay, 15,90 €, cavistes.**

Réalisation : Elizabeth de Meurville

SERVICE PARFAIT

FROID MANTEAU

Invitation imprévue ou envie subite, que faire quand le vin blanc ou rosé n'est pas frais ? Le congélateur ? Un peu trop violent. En revanche, le refroidisseur sortant du congélo est idéal. À défaut, le seau à glace avec une poignée de gros sel et des glaçons et de l'eau. Mais il faut compter au moins 15 min avant de servir.

Refroidisseur avec housse élastique pour s'adapter à tous les formats de bouteilles. Screwpull, 17,40 €.

■ Adresses en fin de numéro

Agenda du mois

29 mai au 5 juin
Alsace à Paris (75)

Pendant une semaine, trente des meilleurs bistrots de la capitale fêteront les vins d'Alsace, offrant même un verre de pinot gris à leurs clients. Un jeu-concours permettra de gagner un week-end gourmand en Alsace.

11 et 12 juin
Don Juan et vins à Bourg (33)

Spectacle musical revisitant le mythe de Don Juan, avec artistes, suivi d'une dégustation de côtes-de-bourg.

12 juin
Jazz en vignes à Saint-Véran (71)

Pour célébrer le centenaire de la naissance de Django Reinhardt, son élève Tchavolo Schmitt et son quintette donneront un concert de jazz manouche au chai de Prissé. Avec dégustation de la nouvelle gamme Lieux-dits des Vignerons des Terres Secrètes.

24 au 27 juin
Bordeaux fête le vin (33)

Quatre jours et quatre nuits pour découvrir la ville inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco et ses vins. Visites, dégustations et spectacles. Avec Québec en ville invitée d'honneur.

25 juin
Bacchus à Vaison-la-Romaine (84)

Les vignerons s'installent dans le superbe site antique de la Villasse et font déguster leurs vins en les associant avec les meilleurs produits de la région.

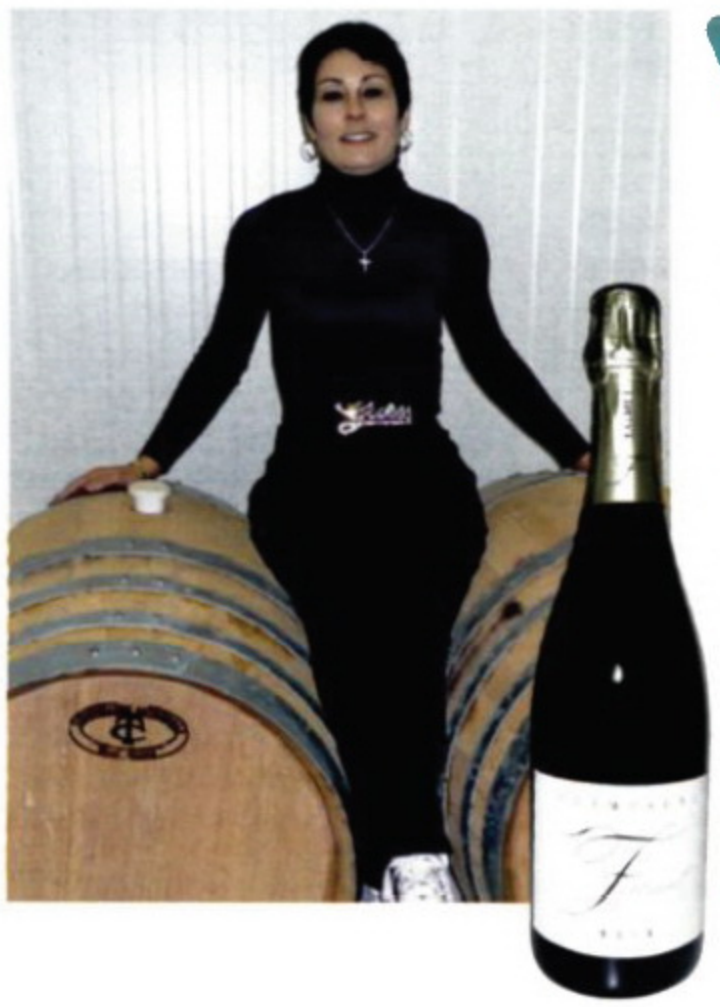
65%
DES COUPLES DÉCLARENT une entente parfaite sur leurs goûts en matière de vin
(sondage WineandCo.com)

Objet malin

AUX COULEURS DU FOOT
Chope ou verre pour boire sa bière devant la Coupe du Monde : un petit cadeau à offrir aux fans de ballon rond.
- **Gamme 2010 Fifa World Cup de Luminarc, 6,20 € les deux verres, 8,40 € les deux chopes. GMS.**

Vin au FÉMININ

Nathalie Falmet
Une femme pétillante



Vigneronne et œnologue à la fois, Nathalie Falmet en est fière : elle est l'une des rares femmes à porter les deux titres et à mettre son nom sur l'étiquette d'un champagne. Née à Paris, elle a récupéré les trois ha de vignes paternelles, dans la côte des Bars, voici trois ans. Et vit, cette année, sa première commercialisation. Un grand moment après le travail dans les vignes et l'élaboration dans les chais. Trois cuvées qu'elle a faites seule : un brut équilibré, un "brut nature" très réussi et une cuvée spéciale "Le Val Cornet", issue d'un terroir spécifique. À venir bientôt, un rosé de saignée, issu de vieilles vignes de pinot meunier. Vu la qualité des vins, ses 21 000 bouteilles annuelles devraient vite trouver des acquéreurs.

- **13 € le brut, 15 € le brut nature, 19 € le Val Cornet.**

MARIAGES DE SAISON

Que boire avec des fruits rouges

Aromatiques, acidulés et peu sucrés, les fruits rouges se marient avec (presque) tous les vins. Framboises, fraises, groseilles et cerises sont à la fête avec des blancs liquoreux ou secs, bulles, et même rouges fruités.

Salade "cardinal"

Sur un mélange de petits fruits rouges et noirs à peine sucré, on ajoute des baies roses et un trait de ce beaujolais fruité. Que l'on déguste avec. Il est friand et croquant, frais et intense.

Château de Pizay 2009, 5,70 €, cavistes.

Tarte

Un vin moelleux comme ce béarnais accentuera la douceur acidulée d'un dessert. Robe or pâle, nez d'agrumes, ananas et fleurs blanches. Bouche équilibrée à la finale fraîche. Parfait aussi sur des fraises. À servir glacé.

Pacherenc du Vic-Bilh moelleux Carte d'or 2008, 6,80 €, Carrefour et Leclerc.

Fruits à la crème

Très fruits rouges, ce champagne de Bouzy tiré de pinot noir bio. Nez de fraise et cerise, bouche fraîche et franche. Avec des fruits rouges.

Champagne de Vigneron rosé, Benoît Lahaye. 18 € départ cave.

En cave

Fruité et frais

Languedoc rosé

Cette nouvelle appellation de rosé, sur un terroir surtout consacré aux vins rouges jusqu'à présent, ravit les amateurs de vin de tonnelle.

D'où vient-il ?

De tout le Languedoc-Roussillon, où cette AOC languedoc remplace les anciens coteaux-du-languedoc. On le trouve donc de la frontière espagnole aux portes de Nîmes, dans toutes les zones viticoles dont l'histoire remonte aux Grecs et aux Étrusques. Sur une étendue aussi vaste, les terroirs sont très variés bien que le climat demeure essentiellement méditerranéen, avec beaucoup de soleil et peu de pluie. Quant aux cépages locaux entrant dans ces rosés, ce sont essentiellement le grenache noir, le carignan, la syrah, le cinsault et le mourvèdre.

Nés en 2007, les languedoc AOC obtiennent un joli succès dans le monde entier. Ils méritent l'attention pour leur caractère bien trempé, alliant structure et fraîcheur, leur ampleur et leur fruité, et surtout leur excellent rapport qualité/prix. Des vins d'été par excellence.

Comment le boire ?

Jeune et très frais, le languedoc se déguste dans de simples verres ballon. En conservant la bouteille dans un seau à glace, surtout s'il fait chaud.

LE NEZ

Arômes de fleurs blanches, de fruits rouges, groseille, fraise et cerise, avec note de pamplemousse.

LA BOUCHE

Fruitée, ample, équilibrée, fraîche, ronde et vive, souvent très gourmande.

LA ROBE

Rose plus ou moins intense, lumineux, brillant, avec des reflets bleutés ou saumonés.

*Température idéale de service : 8-10 °C

LES BONS ACCORDS

À l'apéritif avec des olives, de la **tapenade** et autres tapas. Tout au long d'un repas d'été avec jambon cru, gambas, légumes marinés, salade niçoise, paella, poulet froid, travers de porc, chèvre frais, fruits rouges.

NOTRE SÉLECTION

3,25 €

Désaltérant

Un nez de groseille avec une bouche équilibrée, vive et longue, très désaltérante. Sur des tapas de produits de la mer (crabe) et de charcuterie.

■ La Croix Jeannel, languedoc 2009, dans les grandes surfaces.

4,50 €

Fruité

Intense. Nez de fraise fraîche et de cerise. Bouche vive, longue, fruitée, rafraîchissante. Sur des gambas à la plancha ou encore une salade niçoise.

■ Art de Vivre, Réserve Gérard Bertrand, languedoc 2009, chez Simply Market.

3,20 €

Élégant

Nez de bonbon anglais et de fleurs blanches. Une bouche harmonieuse et fraîche. Idéal avec des calmars grillés, des crevettes ou une salade à la grecque.

■ Mythique, languedoc 2009, dans les grandes surfaces.

5,35 €

Structuré

Cépages de grenache, de syrah et de cinsault. Arômes de fraise écrasée et groseille. Ample et long. Finale fraîche. Sur des côtes d'agneau ou un couscous.

■ Moulin de Ciffre, languedoc 2009, chez les cavistes.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Soirée relax

On prépare tout à l'avance et quand les copains arrivent, on profite de la fête. C'est ça, la convivialité !

43 Entrée **Frisée aillée aux croustilles de speck**

81 Plat **Tartare de bœuf et tomates à l'ail nouveau**

78 Dessert **Citrons givrés à la vanille**

astuce

Préparez les sauces pour le tartare et la salade, vous les ajouterez au moment de servir. Sortez les citrons du congélateur quelques minutes avant le service.

le vin idéal

Un rouge de Loire léger, comme un touraine. À servir frais.

Pour toi, maman !

Le 30 mai, toute la famille s'active afin de lui offrir le plus délicieux des repas. Après tout, c'est sa fête.

59 Entrée **Rouleaux de poivrons aux petits pois**

34 Plat **Carré d'agneau aux tomates confites**

37 Dessert **Amour de fraises glacé**

astuce

Gain de temps, remplacez les poivrons par des piquillos à l'huile d'olive (en conserve). Bien égouttés, farcissez-les puis cuisez-les juste 10 min.

le vin idéal

Tout Bourgogne. Blanc sec avec l'entrée, pommard pour le plat et un crémant pétillant pour le dessert.

Avant d'aller danser

Une folle envie de s'amuser ? Vite, un petit repas entre amis avant de partir danser jusqu'au bout de la nuit.

astuce

On prépare des omelettes individuelles et on les sert sur une salade verte à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique, piquée de croûtons joliment dorés à la poêle.

30 Entrée **Nage de melon au jambon cru**

46 Plat **Omelette à la brousse et aux olives**

47 Dessert **Cupcakes au choco**

la boisson

Du cidre fermier sec, au bon goût de pomme. À déguster bien frais.

Comme dans les îles

Plages de sable blanc, mer turquoise et cocotiers... On s'y croirait avec ce menu ensoleillé au goût de vacances.

astuce

On ajoute une salade romaine craquante, égayée d'un peu de mangue ou d'ananas frais en dés et de citron vert. Et du zouk en fond musical : bonne humeur garantie !

71 Entrée **Acras de morue**

46 Plat **Crabes farcis**

66 Dessert **Panna cotta coco-caramel**

le vin idéal

Ti'punch ou planteur en apéro et thé glacé non sucré pour continuer.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Ma chérie est servie

Incitez Roudoudou à vous mitonner un petit dîner en lui glissant ce menu sous l'oreiller. Ça devrait marcher...

32 Entrée **Tartare de daurade aux baies roses**

58 Plat **Roulades de veau aux épinards**

67 Dessert **Nuage aux framboises**

astuce

Tout est prêt : le tartare au frais et le veau au chaud sur feu doux. Clou du spectacle ? Le dessert, à réaliser à la dernière minute sous le regard épaté de Chérie.

le vin idéal

Un rosé tendre de Bandol, avec son seau à glace, à poser sur la table.

L'été arrive...

On profite du soleil pour flâner au marché et rapporter plein de fruits et légumes. C'est tellement bon.

29 Entrée **Sorbet au gaspacho**

45 Plat **Tagliatelles au tourteau**

66 Dessert **Tarte fine aux fruits du verger**

astuce

Au moment du fromage, prévoyez une faisselle bien égouttée, salée, poivrée et parfumée de fines herbes avec du pain grillé chaud.

le vin idéal

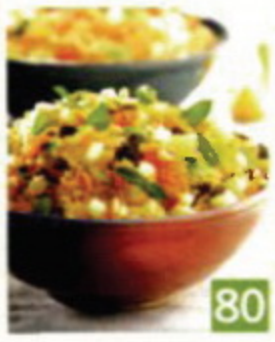
Un saumur-champigny, rouge mais léger et fruité, bref, parfait pour l'été.

Buffet froid

Pour un déjeuner en famille cool, tout peut attendre. Chic, on a le temps de regarder les photos de Tante Camille !

astuce

Le buffet froid, c'est bon... frais. Installez-le à l'ombre, disposez-y les plats juste sortis du frigo en dernier. Après le repas, réfrigérez vite les restes et les boissons.



80 Entrée **Taboulé au curcuma, sauce tapenade**

61 Plat **Bûche de saumon à la brousse**

37 Dessert **Mousselines de framboises, cappuccino d'orgeat**

le vin idéal

Un rosé de Provence facile à boire. Et de l'eau pétillante ou plate.

Tout végétarien

Un menu débordant de saveurs, réalisé avec des produits frais et bio, ça fait du bien à toute la famille et à la planète.

astuce

Soignez les détails : fromages affinés, bon pain de campagne et macarons avec le dessert ou le café font de ce menu un vrai régal tout public.

45 Entrée **Œufs farcis à l'anchoïade**

16 Plat **Tarte aux lamelles de carotte et de courgette**

68 Dessert **Parfait glacé aux fraises**

le vin idéal

Un blanc du Sud-Ouest comme le jurançon sec, aux arômes floraux et légèrement exotiques.

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle*

Retrouvez-moi chaque mois pour des recettes originales, des conseils et des astuces !

1 an - 12 numéros

3 N° gratuits

+

1 an - 6 hors-séries

- 4 lames
- 1 poussoir

L'accessoire de cuisine idéal pour couper et râper rapidement et en toute sécurité vos fruits et légumes. Pratique, les lames se rangent dans la mandoline.

En cadeau, la mandoline !

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

Offre réservée aux lectrices de *Cuisine Actuelle*

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9

☑ **OUI, je profite de votre offre spéciale : un an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) au tarif de 37,90€ au lieu de ~~42€~~*.**

J'ai bien noté que je recevrai la mandoline en cadeau.

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

CGF234A

J'indique mes coordonnées ❒ Mme ❒ Mlle ❒ M.

Nom ..... Prénom .....

N° ..... Rue .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone** ..... Date de naissance** .....

Je peux aussi m'abonner par
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
0 826 963 964 (0,15 €/min.)

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

E-mail ..... @ .....

❒ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. ** Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❒. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

index RECETTES de juin

Entrées

Acras d'aubergines à l'ail et à la coriandre 72
Acras de bananes 72
Acras de crevettes au citron vert 72
Acras de morue 71
Acras de patates douces 72
Charlotte de fromage blanc aux petits légumes 34
Cocktail Maman chérie 33
Glace à la courgette 28
Glace au fromage blanc et aux fines herbes 28
Granité de betteraves 29
Mâche à la julienne de légumes 49
Nage melon-jambon cru 30
Sorbet à l'avocat 29
Sorbet au gaspacho 29
Taboulé au curcuma 80
Tartare de daurade aux baies roses 32
Ti punch 70
Tomates au tartare de sardine 34
Tuiles de couscous 49

Plats

Bûche saumon-brousse 61
Cake-tarte pissaladière 19
Carré d'agneau aux tomates confites 34
Fraîcheur aux amandes 44
Frisée aillée au speck 43
Micmac aux raviolis 78
Papillotes de cabillaud aux épinards 37
Quichettes des vaches 78
Ramequins de la ferme 78
Roulades de veau aux épinards 58
Rouleaux de poivrons aux petits pois 59
Roulé d'omelette au brie 62
Salade au poulet pané 51
Spiralettes aux trois fromages 60
Tartare de bœuf et tomates à l'ail nouveau 81
Tartare aux 3 poissons 80
Tarte aux lamelles de carotte et courgette 16
Tarte crumble aux tomates 18
Verdure aux crevettes panées aux noisettes 50

Desserts

Amour de fraises glacé 37
Bouchées douceur 33
Citrons givrés à la vanille 78
Minigâteaux choco 78
Mousselines framboises, cappuccino d'orgeat 37
Nuage aux framboises 67
Panna cotta coco-caramel 66
Parfait glacé aux fraises 68
Pêches au coulis fruité 80
Tarte au chocolat blanc et aux cerises 19
Tarte aux fruits du verger 66

Vos 16 fiches recettes page 45

Œufs

Œufs farcis à l'anchoïade
Œufs et crème de thon
Omelettes à la brousse et aux olives
Œufs au plat basquaise

Dinde

Brochettes de dinde
Printanière de filet de dinde vapeur
Escalopes de dinde panées aux amandes
Wok de dinde aux épices
Salade créole

Tourteau

Tagliatelles au tourteau
Crabes farcis
Petites tourtes au tourteau

Cupcakes

Cupcakes café-cerise
Cupcakes au chocolat
Cupcakes à la rose
Cupcakes cœurs de coco

Crédits photos. F. Nicol/C. Madani : p. couverture-3(2)-15 à 19-88-91(2). Sucré Salé : Roulier-Turiot p. couverture-31-34-72/Court p. 3-32-37-87/Bagros p. 22/Paquin p. 30(3)-32(2)-33(2)-34(2)-37(2)-87(2)-88(2)/Ryman p. 40/Hall p. 72/Amiel p. 74/Studio p. 80/Iwanon p. 81/Garcia p. 80-81-87-88/Caste p. 91. Mondadoripress : p. 3(2)-43-49-50-51-58 à 62(5)-65 à 68(13)-85-87(3)-88(5)-91(2). B. Marielle/V. Gault : p. 3-70-71(5)-72-87. Cniel : Novel p. 4. Ph. Asset : p. 6. R. Masseglia : p 10. A. Gorzvoski : p. 10. Ph. Louzon : p. 20-52/53(16)-86. Studio X/Stockfood : Arras p. 22-48/Schardt p. 40/Mitcheschmack p. 45-88/Nilsson p. 45-46-87/Heinze p. 45-88/Winkelmann p. 45-81/Fenot p. 46-87/Cazals p. 46/Cato-Symonds p. 46/Eising p. 47/Rees p. 47/Schmitz p. 47/Palmer p. 47-87/Rua Castilho p. 48-72-76/Rooney p. 48/Food Folio p. 48. www.civ-viande.org : L. Rouvrais p. 22-75. Aprifel : Le Guyader p. 22/Yeru p. 75. Photononstop : Mauritius Image p. 24. F1 ON : Wauer p. 25. P. Stritt : p. 26. Ed. Tanat : Schaff p. 28/29(5)-88. ACP Syndication : Kingma p. 31/Stevens p. 33. Oredia : Camera press/Woman's value p. 33. Getty Images : p. 38. Alto Premium p. 42(5)-76-82. H2DH : p. 42. J. Cabal : p. 54. Mim Bild Ad/Svensson p. 56. Liedberg : p. 56. Cora : p. 74. Jahreszeiten Verlag : Reh p. 75/Van Laak p. 84. D. Mettoudi p. 76. Colorise : Desnerck p. 78(4)-87. eppdCSI/Robin/Farrell p. 79(2). E. Nguen Ngoc/Y. Morel : p. 79. Loughrey p. 86. Illustrations : Minn p. 78

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17.

Par téléphone
France métropolitaine : **01 44 90 67 50**
DOM-TOM et étranger : **(00) 33 01 44 90 67 50**

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle
Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA PRESSE

6 rue Daru. 75379 Paris Cedex 08.
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17
Téléphone : 01 44 90 67 00
Télécopie : 01 44 90 65 99

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 90 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Monique Chassang (6591)
Rédactrice en chef adjointe : Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes, chef de service (6604) Camille Paimin (6603)
Secrétaire générale de rédaction : Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio. Ymkje Haringsma (6614)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Nathalie Cohen-Hébert, chef de service missionnée (6521), Carole Cuciniello, secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, D. Decoster, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, A. Ghiringhelli, C. Lamontagne, M. Loriol, C. Masson, E. de Meurville, N. Renaud, J. Sibony, H. de Vaublanc.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8, tél. 01 44 15 34 28
Directrice commerciale Prisma média : Catherine Arnaize (3346)
Directrice de groupe client et référent titre : Catherine Maunoury (3341)
Directrice univers grande consommation et régions : Valérie Ronssin (3432)
Directrice univers marketing direct et développement : Véronique Moulin (3415)
Directeur univers luxe-corporate : Thierry Dauré (3503)
Directrice univers grands comptes : Isabelle Decamp (3398)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (3206)
Responsable back office : Céline Baude (3021)
Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holler
Directeur commercialisation réseau : Bertrand Houlé
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne : Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Diffusion : Transport Presse
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2010 Prisma Presse

Dépôt légal : mai 2010

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE 2008

ARPP

Audience mesurée par AUDIPRESS

LE MOIS PROCHAIN dans Cuisine Actuelle

4 idées fruits rouges salées et sucrées avec Sophie Dudemaine

Gourmandes, nos idées barbecue made in USA

Invitation pour un menu fraîcheur au bord de l'eau

À découvrir aussi

- Enquête : la crème des producteurs
- S'équiper d'une cuisine-barbecue d'extérieur
- Top gourmet : les limonades.

Appétissants, légers, des sandwichs plein soleil !

...et toujours 16 fiches recettes à collectionner

En vente dès le 14 juin

CARNET D'ADRESSES

Alsace du vin : www.alsace-du-vin.com **Ambiance et styles :** 01 41 14 96. **Artiga :** 05 58 47 71 61. **Asa :** www.asa-selection.com **Atelier du Vin :** www.atelierduvin.com **Bagatelles :** www.bagatelles.fr **Ben Aqui :** 04 68 34 79 57. **Benoît Lahaye :** 03 26 57 03 05. **Blanc d'Ivoire :** www.blancd'ivoire.fr **Bordeaux en fête :** www.bordeauxfetelevin.com **Bosch :** 0892 698 410. **Bougies La Française :** www.bougies-la-française.com **Bourg :** www.bourgart-setvins.com **Cadeau Gâteau :** www.cadeau-gateau.com **Casa Bruna :** www.lesbons produitsdumonde.com **Chapeau de paille :** www.chapeaudepaille.fr **Château de Jau :** 04 68 38 91 38. **Château de Pizay :** 04 74 66 26 10. **Chef et sommelier :** www.latabledarc.com **Chocolat Rrraw :** www.rrraw.fr **Coming B :** www.coming.fr **Cuisipro :** 02 33 61 00 31. **Desclaux :** www.anchoisdesclaux.com **Domaine de Mayran :** 04 66 50 02 57. **Domaine Emile Balland :** 03 86 39 26 51. **Du Bout du Monde :** 01 45 44 22 38. **Ducoté Cour :** 01 41 41 07 15. **Extra Film :** www.extrafilm.fr **Fête de Colombes :** www.mairie-colombes.fr **Fête de l'huître :** 02 96 41 81 52 ou www.saintcastleguildo.com **Fête de Minzier :** 04 79 26 51 76 ou www.fromages-desavoie.fr **Fête du casse-croûte :** 04 71 40 58 08 ou www.salers-tourisme.fr **Foire de Sainte-Maure de Touraine :** 02 47 72 00 13. **Fraîch'attitude :** www.fraichattitude.com **Fragonard :** www.fragonard.com **Glou :** 01 42 74 44 32. **Ikea :** 0825 103 000. **Jadis et Gourmande :** www.jadisetgourmande.fr **Jardin d'Ulysse :** www.jardindulysse.fr **Jars :** www.jarscéramistes.com **Jazz à Saint-Véran :** 03 85 37 88 06. **Jean Dijols, marchés :** Chelles 77, Sucy-en-brie et Plessis-Trévisse, Saint-Maur-des-Fossés, Champigny, La Varenne, Les Marronniers 94, Chesnay-Gagny et Gournay-sur-Marne 93. **La Boîte à Pizza :** www.laboiteapizza.com **Jeu des gourmets :** www.jeudesgourmets.com **Josephjoseph :** 05 56 42 11 93. **La Cour d'Eymet :** 05 53 22 72 83. **La Grive et L'Olivier :** www.lagriveetlolivier.fr **La Maison du chocolat :** 01 55 51 83 00. **L'Atelier du Chocolat Bayonne :** www.atelierduchocolat.fr **Le Grand Comptoir :** www.legrandcomptoir.com **Le Jacquard français :** www.le-jacquard-français.fr **L'Entrepôt :** www.l'entrepôt.fr **Les Mouettes d'Arvor :** www.gonidec.com **Les Saisons des Chefs :** www.lessaisonsdeschefs.com **Liza :** 01 55 35 00 66. **Magimix :** 01 43 98 36 36. **Maison Cassette :** www.maisoncassette.com **Maison de Famille :** 01 56 24 96 91. **Maisons du Monde :** www.maisonsdumonde.com **Mise en demeure :** www.miseendemeure.fr **Moulin de Ciffre :** 04 68 72 65 29 ou www.lorgeril.com **Nathalie Falmet :** 06 07 02 74 27. **Oliviers & Co :** www.oliviers-co.com **Pastinades :** www.lespastinades.com **Philips :** 0805 025 510 ou www.senseo.fr **Roque :** 04 68 82 04 99. **Rowenta :** 0 810 623 623. **Sabre :** sabre.fr **Saeco :** 01 69 93 59 70. **Sagaform :** 01 56 37 06 10. **Salon Terres en fêtes :** www.terres-en-fete.com **Screwpull :** www.torchonacarreaux.fr **Sefama :** 04 74 09 40 20. **Solac :** 05 59 86 64 80. **Sushi Shop :** www.sushishop.fr **Tous au restaurant :** www.tousaurestaurant.com **Vaison-la-Romaine :** 04 90 36 02 11 **Vaux-le-Vicomte :** 01 64 14 41 90. **Vins d'Alsace :** www.vins Alsace.com **24 h chez mon boucher :** www.boucherie-france.org **Whirlpool :** 0 892 160 556. **White & Brown :** 03 86 83 90 90.

Fanta still* sans bulles

30% de sucres en moins(1)

Grâce à l'édulcorant d'origine naturelle, extrait de la plante **STEVIA**

©2010, The Coca-Cola Company. *Fanta still* est une marque déposée de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France - SAS au capital de 50 000 euros - 404 421 083 RCS Nanterre.
(1) : Par rapport à la **plupart** des boissons rafraîchissantes sucrées.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.
www.mangerbouger.fr